

# კავკასიური იოგა

გრაფ კ. ვალევსკი



სიტოცხლისა და სიკვდილის ნიგანი

კახაბერ ჭილაძე



სიცოცხლისა და სიკვდილის წიგნი  
კავკასიური იოგა

„მე ვარ დედამიწაზე, რათა მოვაწესრიგო იგი და უდაბნო ვაქ-  
ციო სამოთხედ ღმერთისა და მისი ამაღლის მისაღებად.“  
ნება ღმერთისა არის კანონი სამართლიანობისა.

311. აქ · > ოა · ან ~ ა ,,

მასტერ 1

ვალდებული ხარ

შესავალი

ნათქვამია: „არაფერია დაფარული სამყაროში, რაც არ გამოაშ-  
კარავდება!“

ამაშია გასაღები უბრალო, კონცენტრირებულ და ზუსტ ფორ-  
მაში-როგორ გაიმარჯვო, გადაჭრა ნებისმიერი პრობლემა და  
პასუხი გასცე ყველა კითხვას არსებობის ყველა სფეროში-  
ფიზიკურში, მენტალურში, სულიერში და ფსიქიკურში.

ესაა გასაღები ნებისმიერ სიტუაციასთან შესახვედრად, რომელიც  
იქმნება აზრობრივი განვითარებისას, ასევე:

1) ყურადღებით დაკვირვებისას;

2) ზუსტი ინტერპრეტაციისას;

3) პრაქტიკული გამოყენებისას;

საკუთარი თავის შეცნობა ნიშნავს სვლას შინაგანი  
ბუნებისკენ, მასზე დაკვირვებას, მის შესწავლას და გამოყენებას.

არსობის-მეობის ინდიკატორი არის:

მე - მე ვარ - მოაზროვნე სული,

მე გგრძნობ - მე მსურს,

აზროვნების, გრძნობის და სურვილის ინდიკატორი არის-სუნთქ-  
ვა.

ყველა ევლინება ამ სამყაროს ძირითადი რიტმით, როგორიცაა-  
დედის სუნთქვა და ზუსტად ამ ვიბრაციაშია ნებისმიერი ინდივი-  
დის ბედ-იღბალი.

შედგენი იქნება მიზეზებისა და ზემოქმედების წარმოქმნა.

ოსტატობის მდგომარეობა მუდამ უნდა იყოს გააზრებული  
დადებითად აღსაქმელი ურთიერთობით, ღია დადებითი ენერგიების  
დინებისათვის და საკუთარი თავიდან გამოსავლენად. მიმართე ისი-  
ნი სათანადო არხებისკენ, რომლებიც დაიწყებენ ნათებას და კარგი



აზრების, კარგი სიტყვებისა და კარგი სურვილების გამოვლენას.

ტიტანური ენერგია- GAYA LHAMA- არის ყველგან და ყოველთვის ეძებს გზებს ტრანსში მყოფი ადამიანის არსში, რომ გამოვლინდეს მისი მეშვეობით.

იმისათვის, რომ იყო ამ ენერგიის პარმონიული დინების მიმღები, აუცილებელია დაამყარო მასტერ-რიტმი ადამიანის არსში და მოიშორო არასასურველი გარემოს დედისეული შთაბეჭდილებები, დამთხვევები და გავლენები აღქმის მომენტში.

სუნთქვა არის სიცოცხლე

სუნთქვა ფორმირდება სამნაირად. როცა ხდება მარჯვენა ნესტოდან-ეს არის ელექტროობის წარმომქმნელი სუნთქვა და გულსისხლძარღვთა სისტემის მკვებავი, ეგრეთწოდებული-ПИНГАЛА, მზის სუნთქვა, ეს არის ბრძოლისთვის მზადყოფი მებრძოლის სუნთქვა.

მარცხენა ნესტოდან სუნთქვა არის მარეგულირებელი და დედისეული პრინციპი-მაგნეტიზმი-ნერვული სისტემის მკვებავი-ეგრეთწოდებული ИДА-მთვარის სუნთქვა, ანუ სიბრძნის მისაღებად მზადყოფი ბრძენის სუნთქვა.

ორივე ნესტოდან შემავალი არის დაბალანსებული-დამცავისა ან დამანგრეველისა, -СУШУМНА-სუნთქვა.

ორი პოზა ქმნის მზის, ან მთვარის სუნთქვას სამ წუთში.

მზის სუნთქვისთვის: დაწეკი მარცხენა გვერდზე და თავი დააყრდნე მარცხენა ხელს, ცერა თითი უნდა ეხებოდეს ჩაღრმავებას მარცხენა თვალთან. მარჯვენა ხელი მოხრილია სწორი კუთხით, მიწაზე დაყრდნობილი მტევნით, ცერა თითი ასირიულად.

მარჯვენა ფეხის ქუსლი უნდა იდოს, გასწორებული მარცხენა ფეხის მუხლზე.



Поза солнечного дыхания

ამ პოზაში, სუნთქვა იცვლება სამ წუთში.

მთვარის სუნთქვისთვის უნდა მიიღო ამ პოზის შებრუნებული მდგომარეობა.

ГАЙА-ЛХАМА-სივრცეში არსებულ ენერგიას გააჩნია ვიბრაციის ოთხი მდგომარეობა, რომლებიც შეესაბამება ოთხ ფერს და ასი-



მილირდება პაერთან.მათ აქვთ თავისი ცენტრები ადამიანის ორგანიზმში და აცოცხლებენ მათ.

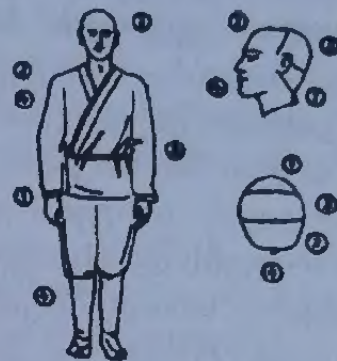
ეს ვიბრაციები შეესაბამება ადამიანის არსის ოთხ ფუნქციას და ავითარებენ მათ.

არსებობს ადამიანის არსის განვითარების ოთხი სფერო:

- 1) ფიზიკური,
- 2) მენტალური,
- 3) სულიერი,
- 4) ფსიქიკური.

მათი შესაბამისი ფერებია:

- 1) წითელი-ფიზიკურის;
- 2) ყვითელი-მენტალურის;
- 3) ცისფერი-სულიერის;
- 4) თეთრი-ფსიქიკურის.



ორგანიზმში, მათი შესაბამისი ნაწილებია:

1) მუცლის ქვედა ნაწილი, სასქესო ორგანოები და თავის უკანა მხარე-წითელი-ფიზიკური;

2) მკერდის ზედა ნაწილი, შუბლი- ყვითელი- მენტალური ინტელექტი;

3) მზის წნული და თავის ზედა ნაწილი- ცისფერი- სულიერი (საციცოცხლო ენერგია);

4) ხელები, ფეხები და სახე - თეთრი- ფსიქიკური; (თეთრი რასისითვის).

ადამიანის ორგანიზმში, გააზრებული და გამიზნული სუნთქვის გამოყენების დროს ფერების ვიბრაციებით, მუხტავს ნაწილებს და ცენტრებს.

როცა ეს კეთდება მიზანმიმართულად, წარმოადგენს მასტერ-ვარჯიშების ძირითად ნაწილს.

**შვიდი მასტერ-არკანი. დიდი მისტერიები. მთავარი მითითებები.**

მასტერ - სუნთქვა: ჩასუნთქვა 7 წამი, ამოსუნთქვა 7 წამი და ყოველი ფაზის ბოლოს ერთი წამი შეკავება, ან შეჩერება (16)

მასტერ - რითმი - 7 წამი. ეს დედამიწის გულის ცენტრის (ეზოთერულის) რითმს შეესაბამება -1- (პლიუსი) ერთ წამიანი პაუზით (+).

მუსკულატურის სისტემას რაც შეეხება, თვალები მოდუნებული უნდა იყოს და ამ დროს ენერგიით არ უნდა იყოს დამუხტული. მასტერ-ვარჯიშებში თვალები უნდა თამაშობდნენ (კონსტელირებას ახდენდეს) მზეზე. მთვარეზე-



მერიდიანის გადაკვეთამდე, ვარსკვლავთ შუქზე ან ლაქაზე. ვარჯიშისათვის წერტილად გამოყენებული ლაქა განლაგებული უნდა იყოს თეთრ სარჩულზე და საერთო მიზნებისათვის შეიძლება იყოს შავი ფერის. აღნიშნული ფერები მასზე წარმოდგენილი უნდა იქნას წარმოსახვაში. ლაქის სიდიდე დაახლოებით ცენტრიანი მონეტის ოდენა უნდა იყოს.

ყოველი ზეციური სხეულის შუქს ან შერწყმას, რადიაციას ან ემანაციას ეწოდება-მზის ელვარება, მთვარის ელვარება, ვარსკვლავთ ელვარება და ასე შემდეგ.

თვალები შთანთქავს და აირეკლავს ამ სხივებს, N-სხივებს, ან სიყვარულის სხივებს და ამიტომ ისინი სულის გამოსახულებას წარმოადგენს და ასხივებენ სიყვარულს, სურვილსა და აზრს.

მასტერ-აზრი-დამოკიდებული აზრის დაპირისპირებულობა, ისევე, როგორც მასტერ-ნება შეგრძნებებისა და დადებით დამოკიდებულებაში მოდუნების მეშვეობით, ჩვენ უნდა გმართოთ საკუთარი აზრები, სურვილები და გრძნობები; სხეული მოდუნებულია, მაგრამ ყურადღებითა და მოლოდინით აღსაყვება აზრი, ნება და გრძნობა; ამ გზით ვაღწევთ რადიო-მსმენელობით მიღებასა და გადაცემას ერთდროულად. როგორც ოსტატები, ჩვენ ვართ გადამცემნი და მიმღებნი: სულის, სინთეზისა და ანალიზის: - + ის შემგრძნები, მოაზროვნე და ნებისყოფელია.

ჰერცის ტალღები დედამიწის არსის აზრობრივ ტალღებს წარმოადგენს. დედამიწის სული-არმ აიტი-რომლის აურასაც ჩვენს საკუთართან ვაერთებთ მეექვსე (VI) მასტერ-არკანში.

კონცენტრირების, მედიტაციის, ენერგიისა და აზრის გადაცემისა თუ მიღების პროცესში ოსტატი სახით ყოველთვის მიმართულია მოცემულ მომენტში მზის მდებარეობისა კენ-აღმოსავლეთით დილით, სამხრეთით შუაღამეს, დასავლეთით მზის ჩასვლის დროს და ჩრდილოეთით შუაღამეს, თუ ასტრალისათვის განსაკუთრებული მოთხოვნილება არ არსებობს მთვარის ენერგიაში ან სხვადასხვა პლანეტებისა და ვარსკვლავების სპეციფიკურ ენერგიაში-მათი მაგიური თვისებების შესაბამისად.



## I მასტერ - არკანი

დაჯექი სკამზე-ხერხემალი სწორად,კისერი სწორად,თავი დაიჭირე მაღლა,ნიკაპი წინ, თვალები დაიჭირე შემდეგ დონეზე-დააფიქსირე მზეზე ან ლაქაზე,რომელიც თვალებთან ერთ დონეზე უნდა იყოს,3-7 ფუტი მანძილის დაშორებაზე და იმყოფებოდეს ვერტიკალურ კედელზე ან საყრდენზე, დაიმახსოვრე დონეების,ან ჰორიზონტალის,ვერტიკალების და პერპენდიკულარების,ასევე დიაგონალების,კუთხეების ურთიერთ- განლაგება.

დაიჭირე სუნთქვა-მზის ან მთვარის.მზის-მარჯვენა ნესტო ხურდება და ელექტრიზებას ახდენს.მთვარის-მარცხენა ნესტო გრილდება და მაგნეტიზებას ახდენს.

მოადუნე ყველა კუნთი,ზურგისა და კისრის კუნთების გარდა,რომლებიც მათ სწორ მდგომარეობაში აფიქსირებს. ხელები და თითები უძრაობაში გააჩერე,თითები ოდნავ გაშლილი,მუხლებზე V - ს გამოსახულებას ქმნის,საჩვენებელი თითები მუხლის კეირისტავებზეა,ცერა თითები კი მუხლების სახსრებს შიდა მხრიდან გარს ერტყმის.

ქუსლები ერთმანეთისაგან 3 - 6 დიუიმის დაშორებაზე,ტერფები გაშლილი და გამოხატავს V სიმბოლოს,ასევეა წვივებიც და ბარძაყებიც.

სიცოცხლე სიცოცხლესვე იზიდავს, V სიმბოლო მაკონცენტრირებელ ძალას ფლობს, ხოლო ხმები V, და (F) და (PH) პირდაპირ მანტრულ მოწოდებას წარმოადგენს-ენერგიის მიზიდვა,გაზრდა და გახანგრძლივება.

აზრი მეარად გეჭიროს GAYA-LHAMA-GA-EL-LHA-MAH-ცხოვრების ცენტრალიზებულ პრინციპზე,რომელიც მიიღწევა მხოლოდ სიყვარულით(და ამიტომაც მიიზიდება),აზრითა და მისი სურვილით.ეს აქტი თავისი სამი ძალის მეშვეობით აფიქსირებს ცხოვრების ენერგიას ფიზიკურ,მენტალურ,სულიერ და ფსიქიკურ თანასწორობაში.



I - спереди



II - сбоку



III - рука

Точное положение для первого мастера-аркана (упражнение)



(პოზა იგივეა, რაც ეგვიპტურ რიტუალში-მხოლოდ ეგზოთერულ დოქტრინაში ნახატი გამოისახება ურთიერთშეხებაში და მოდუნების მდგომარეობის გარეშე მოყვანილი სხეულის ნაწილებთან ერთად, რაც გამოიყენება ეგზოთერულ დოქტრინაში).

ამ პოზაში ყოფნით ამოისუნთქეთ პაერი სრულად. 7 წამიანი ჩასუნთქვის დროს, წითელი ფერის GAYALHAMA, ძალდატანებით გააფართოვეთ მუცლის ღრუ; ერთ წამიანი პაუზა; შემდგომ ამოისუნთქე 7 წამში. ამ დროს ფიქრი და სურვილი წარმართე წითელი ფერისაკენ-მუცლის ქვედა ნაწილში, სასქესო ორგანოებში, თავის უკანა ნაწილში.

ერთ წამიანი პაუზა და გაიმეორე იგივე სუნთქვა ამავე ფერზე კიდევ ორჯერ. სულ წითელ ფერზე-სამი სუნთქვის გაკეთება.

ამის შემდგომ ბოლო ერთ წამიანი პაუზის შემდეგ გააგრძელე სუნთქვა მხოლოდ გულმკერდის გაფართოებით, მენტალურ ყვითელ ფერზე; ერთ წამიანი პაუზა, ამოისუნთქე 7 წამის განმავლობაში, ამოისუნთქვის პროცესში ყვითელი ფერი დააფიქსირე გონებითა და ნებით, მკერდსა და შუბლზე, ერთ წამიანი პაუზა; გააკეთე სამი სუნთქვა ყვითელ ფერზე. ბოლო, ერთ წამიანი პაუზის შემდგომ გააგრძელე სუნთქვა გულმკერდისა და მუცლის ზედა ნაწილის გაფართოებით, სულიერ-ცისფერ ფერზე, ერთ წამიანი პაუზა, ამოისუნთქე 7 წამის განმავლობაში გონებითა და ნებით ცისფერი ფერის მზის წნულში (დიაფრაგმაში) დაფიქსირებით, ერთ წამიანი პაუზა და გაიმეორე სამი სრული სუნთქვა ცისფერ ფერზე.

ერთ წამიანი პაუზის შემდგომ გააგრძელე სუნთქვა ერთდროულად გულმკერდის, მუცლისა და დიაფრაგმის გაფართოებით თეთრ-ფსიქიკურ ფერზე. ერთ წამიანი პაუზა, შემდეგ 7 წამიანი ამოისუნთქვა გონებითა და ნებით თეთრი ფერის ხელებზე, მტევნებზე, ფეხებზე, ტერფებსა და სახეზე დაფიქსირებით. ერთ წამიანი პაუზა, გაიმეორე ეს სუნთქვა თეთრ ფერზე სამჯერ.

ამგვარად, სრული სუნთქვა შედგება: ერთი ჩასუნთქვა 7 წამის განმავლობაში, თითო-თითო წამიანი პაუზა, ერთი ამოისუნთქვა 7 წამის განმავლობაში, თითო-თითო წამიანი პაუზა. ერთი სუნთქვის ხანგრძლივობის ჯამი-16 წამია. სუნთქვის სრული ჯამი კი: 3 სუნთქვა წითელ ფერზე (ფიზიკური) 48 წამი, 3 სუნთქვა ყვითელ ფერზე (მენტალური) 48 წამი, 3 სუნთქვა ცისფერ ფერზე (სულიერი) 48 წამი, 3 სუნთქვა თეთრ ფერზე (ფსიქიკური) 48 წამი. 12 სუნთქვა-192 წამი. ას ოთხმოცდა ოთრმეტი წამი-ანუ სამი წუთი და ოთრმეტი



წამი (3'12»).

შენიშვნა;ნებისმიერი მასტერ-არკანის დაწევის წინ ამოისუნთქე  
ჰაერი სრულად,მუცლის,დიაფრაგმისა და გულმკერდის კუნთების  
გამოყენებით,რათა ამოსუნთქულ იქნას დარჩენილი ჰაერი  
მთლიანად.

პირველი მასტერ-არკანი იწვევს სამყაროს ძალების გაღვიძებას  
და აკავშირებს უფრო მაღალი ენერგიის წყაროებთან,ამყარებს  
მასტერ-რითმს და ავითარებს ნათელმხილველობას.



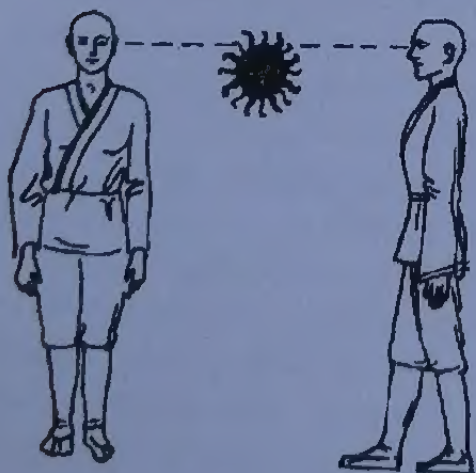
## II მასტერ - არკანი

დადექი სწორად-ზურგი და კისერი სწორად დაიკავე, ხელები გვერდებზე ჩამოშვებული; მარჯვენა ან მარცხენა ფეხი წინ დაახლოებით 8 დუიმიტ; თვალები იმ დონეზევე დააფიქსირე, როგორც პირველ ვარჯიშში.

ამოისუნთქე ჰაერი სრულად, ხოლო შემდეგ დიაფრაგმისა და გულმკერდის კუნთების დახმარებით ამოისუნთქე დარჩენილი ჰაერი სრულად.

7 წამის განმავლობაში ჩაისუნთქე ცერებზე აწევითა და მუჭების მაქსიმალურად შესაძლებელი ძალის შეკვრით, დაეყრდენი ჰაერში მდებარე (GAYALHAMA - ფიზიკური) წითელი ფერის ცხოვრებისეულ პრინციპს და ამავე დროს მუცლის გაფართოებით, შემდეგ ერთ წამიანი პაუზა; შემდეგ ქუსლებზე დაშვებითა და მუჭების გაშლით 7 წამიანი თანმიმდებრული ამოსუნთქვა და ამავე დროს მუცლის ქვედა და თავის უკანა ნაწილების წითელი ფერით დამუხტვა. ერთ წამიანი პაუზა, შემდეგ გააკეთე ორი ასეთივე სუნთქვა წითელ ფერზე (ფიზიკური); ამას მოყვება სამი სუნთქვა ყვითელ ფერზე (ინტელექტუალური); შემდეგ სამი სუნთქვა ცისფერ ფერზე (სულიერი); და სამი სუნთქვა თეთრ ფერზე (ფსიქიკური), იმავე მეთოდით რაც პირველ მასტერ-არკანში.

თორმეტი სუნთქვა შეადგენს მეორე მასტერ-არკანის ვარჯიშს (3 წუთი და 12 წამი)



ილუსტრაციაზე ნაჩვენებია ვარჯიშის ორი პოზიციიდან პირველი, მეორე პოზიცია იქნება ცერებზე. (იგივე პოზაა ეგვიპტურ რიტუალში)

რომელი ფეხია წინ-ამას სუნთქვა განსაზღვრავს: მზის სუნთქვაში-მარჯვენა, ხოლო მთვარისაში-მარცხენა.

მეორე მასტერ-არკანი გვასწავლის მტრებისა და მოყვასის (მეგობრის) დახვედრას, თავდასხმასა და

თავდაცვას, იგი ავითარებს ნათელსმენადობასა და ჰარმონიას. დაიმახსოვრე: ფეხები საპნით დაიბანე ან გამოიყენე სპირტით წმენდის მეთოდი. ცივი წყალი გამოიყენება მაგნიტური



დარტყმისათვის, ხოლო ცხელი კი ელექტრულის.

მდინარეებში, დელეებსა და თუნდაც აბაზანაში, ცვრიან ბაღახში და ზღვაში ბანაობა არის მაგნეტიზაცია (დამაგნიტება); მიწის დაყრა და მტვერიან გზაზე სიარული კი ელექტრიზაცია (დაელექტროება).

ფეხები კარგად შეიმშრალე, ხელებით გაიხურე, შემდეგ შეიზილე ცოტაოდენი ზეთი (არომატული ნუშის, ან ქოქოსის, ან კაკაოს ზეთი); გადაუმუშავებელი ნავთობი ან ნავთიც კარგია). არასოდეს გამოიყენოთ ცხოველური წარმოშობის ცხიმი, ლანოლინის გარდა (ცხვრის მატყლისაგან) და კარაქისა.

განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციე ფეხის დიდი თითების კარგ მდგომარეობაში შენახვას, აწარმოე მათი მასაჟი გულდასმით, ხელებით გაწელე იგი, რათა თავიდან აიცილო მათი გაშეშება ბევრი ჯდომისაგან და შეინახე ისინი მგრძნობიარე და ცხოველმყოფ მდგომარეობაში.

დიდი თითი დაკავშირებულია სმენასთან (სასმენ ნერვთან) და კოორდინირებას უწევს რითმსა და ჰარმონიას სხეულში.

დიდი თითების გაჭიმვის ვარჯიში-იატაკზე ჯდომის დროს ფეხები და ხელები სწორად დაიკავე, დაიფარე ფეხებზე აბრეშუმის, ან შალის ან ბამბის ნაჭერი და ჩაიცვი წინდები ნაჭრის ზემოდან.

შეცვალე ფეხსაცმლის შიდა საფენი ყოველ ჯერზე, როცა ფეხები გიოფლიანდება ან გიცვიდება. ეს დაგიცავს გადაცივებისაგან, ხველებისა და ყურების დაავადებისაგან, თვალე ბის, ყელის, ისევე, როგორც უმეტესწილად ბევრი რევმატული მოვლენისაგან.





### III მასტერ - არკანი

დაჯექი სკამზე-ზურგი და კისერი სწორად დაიკავე, თავი ისევე დაიჭირე, როგორც პირველი არკანის (ვარჯიშის) დროს დააფიქსირე თვალებით ლაქა თვალების სიმაღლეზე (ან მზის, მთვარის და ასე შემდეგ) და მეორე ლაქა წინ 3-4 ფუტის მანძილს დაშორებით მიწაზე (მასზე ბრტყლად განთავსებული) ან იატაკზე დააფიქსირე მზის ან მთვარის სუნთქვა.

მოადუნე ყველა კუნთი, ზურგისა და კისრის სწორად დაკავების ხელშემწყობთა გარდა. განათავსე ხელები ოდნავ გაშლილი თითებით, ისე რომ განასახიერებდეს V სიმბოლოს, ბარძაყებზე; საჩვენებელი თითები მუხლის კვირისტავეებზე, ხოლო ცერა თითი შიდა მხრიდან გარს ერტმის მუხლის სახსარს.

ქუსლები დაიკავე ერთმენეთისაგან 3-6 დიუიმის მანძილზე, ფეხები გაშლილია ისე, რომ გამოსახონ V სიმბოლო; ასევეა მუხლებიცა და ბარძაყებიც.

ამ პოზის მიღების შემდეგ ამოისუნთქე მთლიანად ჰაერი, დაიწყე რითმიული დახრები წინ ზურგისა და კისრის ერთ წრფეზე განთავსებით და გადაიტანე თვალები მიწაზე ან იატაკზე განთავსებულ ლაქაზე; ჩაისუნთქე 7 წამის განმავლობაში მუცლის გაფართოებითა და აკრიფე წითელი GAYA-LHAMA (ფიზიკურის), ჩასუნთქვის პროცესში მოახდინე კონცენტრირება ცხოვრებისეულ პრინციპზე და გონებრივ წარმოსახვაში მადლიერებით წარმოთქვი: «სუნთქვა ცხოვრებაა», როცა ნეკნები ბარძაყებს შეეხება გაჩერდი ერთი წამით და გონებრივ წარმოსახვაში სთქვი «სუნთქვა ცხოვრებაა» და ამავე დროს აფიქსირებ ცხოვრებისეულ პრინციპს დადასტურებით; ამოისუნთქე 7 წამის განმავლობაში და დაუბრუნდი თავდაპირვანდელ ვერტიკალურ მდგომარეობას მუცლის ქვედა და თავის უკანა ნაწილების წითლით დამუხტვით-გონებაში წარმოთქვი: «სუნთქვა ცხოვრებაა» და ამავე დროს მოახდინე ცხოვრების პრინციპის რეალიზება და დამტკიცება.

ამოისუნთქვისა და გასწორების დროს გადაიტანე თვალები პორიზონტალურ ლაქაზე ან ცენტრზე.

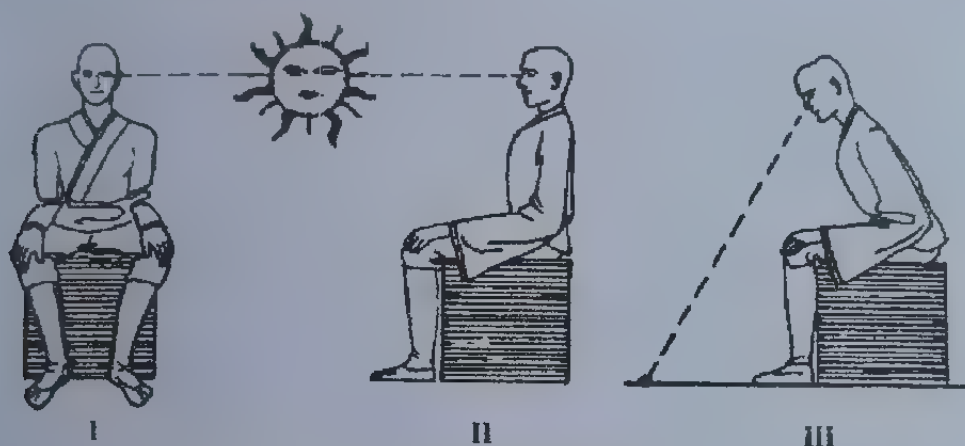
შემდეგ ერთ წამიანი პაუზის შემდეგ განაგრძე შემდეგი ორი სუნთქვა წითელ ფერზე (ფიზიკურზე), შემდგომ სამი სუნთქვა ყვითელ ფერზე (ინტელექტუალურ); სამი სუნთქვა ცისფერ ფერზე (სულიერი) და დაასრულე სამი სუნთქვით თეთრ ფერზე (ფსიქიკური)



და ამ პროცესში გამოიყენე პირველი მასტერ-არკანის სხეულის ნაწილები.

თორმეტი სუნთქვა-ერთი მასტერ-ვარჯიშია-ხანგრძლივობა სამი წუთი და თორმეტი წამი.

საერთო შენიშვნა: ყველა მასტერ-არკანისათვის ვარჯიშის დაწყების წინ ყოველთვის დააკვირდი, რომელ სუნთქვას ასრულებ (და შეეცადე იქონიო ყოველი სუნთქვის ვარჯიშების თანაბარი რაოდენობა, ანუ, თუკი დიდი გააკეთე ვარჯიშები მზის სუნთქვაში-მარჯვენა ცხვირის ნესტო ხერხე და ხდება ელექტრიზება-მაშინ შეადღეს ან შემდეგ ჯერზე მიაქციე ყურადღება იმას, რომ იმყოფებოდე მთვარის სუნთქვაში-ცხვირის მარცხენა ნესტო გრილდება და ხდება დამაგნეტიზება).



I — фронтальный вид 3-го упражнения (начало вдоха и конец выдоха),  
II — то же, вид сбоку,  
III — вид сбоку в конце вдоха и начале выдоха.

აზრი დაფიქსირებულია GAYA LHAMA (GA-EL-LHA-MA)-ზე, თუკალები თვალის დონეზე და მიწაზე (იატაკზე) დაფიქსირებულ ღაქაზე: ეს მესამე მასტერ-არკანი ავითარებს კარვ გემოვნებასა და მიდრეკილებებს და მანძილის შეფასებას და მუდმ მიზიდულობაში აქცევს დიად მაკცენტრალიზებელ პრინციპს: “მე ვსუნთქავ ცხოვრებით ჩემი საკუთარი სუნთქვის მეშვეობით და ჩემს ორგანიზმს წარმოვქმნი მაგნიტური ძალების ველს, ხეშს მაგნიტურ ველს, ანუ აურას”.



#### IV მასტერ - არკანი (ვარჯიში)

დადექი სწორად, ზურგი და კისერი გასწორებულია, ტერფები დააშორე ერთმანეთს 18-24 დიუიმიტ. ასწიე ხელისგულებით შენკენ მიმართულად ხელი თვალების ზემოთ (თვალებიდან დაახლოებით 18 დიუიმიში), მხედველობა შეაჩერე ლაქაზე (თვალების დონეზე განთავსებულ), მზეზე ან მთვარეზე. აზრისა და ნების კონცენტრირება მოახდინე GA-EL-LHA-MAH-ზე. მიაქციე ყურადღება რომელ სუნთქვაში ხარ, ამოსუნთქე დარჩენილი ჰაერი სრულად მუცლის, დიაფრაგმისა და გულმკერდის კუნთების მეშვეობით.

ახლა კი სწრაფად ამოძრავე ხელი, ერთი ბრუნი წამში (დაუკვირდი: ვარჯიში ყოველთვის დაიწყე იმ ხელით, რომელ სუნთქვაშიც იმყოფები და ხელის მოძრაობა მიმართული უნდა იქნას სხეულისაკენ და ამავე დროს ყოველი ხელის ბრუნის დროს მხედველობის ხაზს კვეთავდეს) და ისუნთქე წითელ ფერში GAYA-LHAMA; 7 წამის განმავლობაში გააკეთე ხელის 7 ბრუნი (გამოიყენე ინერცია); ჩასუნთქვისა და ბრუნის შემდეგ დაასვენე ხელი (მოადუნე) მისი გვერდზე ჩამოგდებით, გამოიყენე ერთ წამიანი პაუზა და ასწიე იგივე ხელი კვლავ და 7 წამიანი ამოსუნთქვის პროცესში განახორციელე შვიდგზის ხელის ბრუნი და ერთდროულად დამუხტე მუცლის ქვედა და თავის უკანა ნაწილები წითელი-ფიზიკური ფერით. ამოსუნთქვის ბოლოს მოსწყვიტე ხელი ძირს მის თავდაპირველ მდგომარეობაში, გვერდზე. პაუზა ერთი წამი.

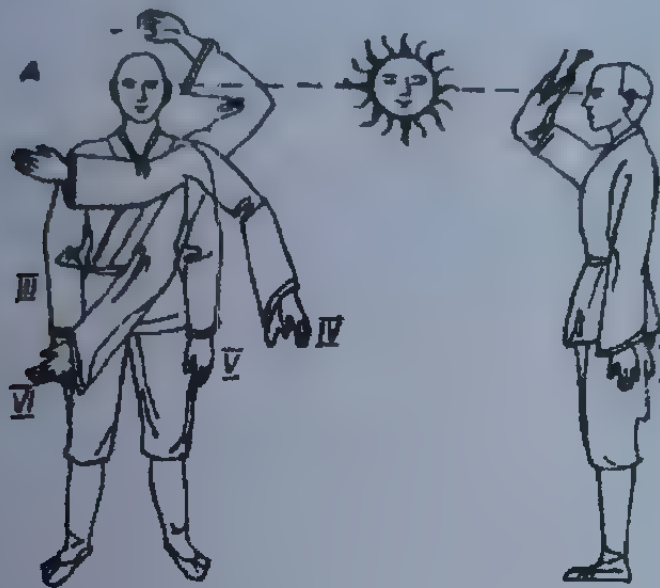
ჩაისუნთქე კვლავ, ასწიე ხელი მთელს სიგრძეზე მხარის ზევით მუჭის შეკვრით 7 წამის განმავლობაში. (სუნთქვა-წითელი-ფიზიკური), დაძაბე და ოდნავ მოახდინე ვიბრაცია მუჭით ერთი წამის განმავლობაში. სწრაფად დაიხარე და დაარტყი მუჭი მიწას ტერფის წინ, დარტყმის მომენტში გაანთავისუფლე სუნთქვა და დაძაბულობა მუჭში.

გასწორდი, მუჭის ტყორცნითი მოძრაობის გაშლით და ხელის თავდაპირვანდელ, მხარს ზევით აწეულ მდგომარეობაში დაბრუნებით და დაუშვი იგი გვერდზე ლამაზი წრიული მოძრაობით 7 წამის განმავლობაში და ამ დროს აწარმოე ამოსუნთქვა და მუცლის ქვედა და თავის უკანა ნაწილის წითელით ადვსება. პაუზა ერთი წამი.

გაიმეორე ვარჯიშის ორივე ნაწილი იმავე ფერზე (წითელი) მეორე ხელით. ამ მასტერ-არკანში შენ აწარმოებ 4 სუნთქვას ერთ ფერზე (ორი სუნთქვაზე და ორის დამატებით).



გააკეთე თექვსმეტ მოძრაობაში: ოთხი წითელზე-ფიზიკურზე, ოთხი ყვითელზე-მენტალურზე, ოთხი ცისფერ ფერზე-სულიერზე, ოთხიც თეთრზე-ფსიქიკურზე. ასეთია მეოთხე მასტერ-არკანი (ვარჯიში) შესრულების ყველა სტადიაში და ფერის მდგომარეობაში, ორ ნაწილად.



ამ ილუსტრაციებზე გამოსახულია მეოთხე მასტერ-არკანის პირველი ნაწილის პოზა.



A - ფრონტალური (წინა) ხელი; B - პროფილი A-I - საწყისი მდგომარეობა, პოზიცია B-I; A-II-III-IV-I - წრე

რომელსაც აღწერს მბრუნავი ხელი; A-VI-V - ხელი ჩამოშვებულია გვერდზე 7 ბრუნის შემდეგ;

A-VI - ხელი და მუჭი მოდუნებული;

A-VII - ფეხების მდგომარეობა

პირველი ნაწილი.

შენიშვნა: ვარჯიშის პირველი ნაწილის შესრულების შემდეგ (ერთი სუნთქვა) უცებ გადადი (ერთწამიანი რეგულარული პაუზებით) ვარჯიშის მეორე ნაწილზე ისე, რომ წარმოიქმნას ერთი მთლიანი ვარჯიში.

პროფილი არ არის ნაჩვენები, ვინაიდან ფრონტალური (წინა) ხელი სავსებით აღწერს ამ ვარჯიშს.

ეს ნაწილი ყოველთვის იწყება ხელითა და მტევნით (მუჭით) იმ მხრიდან, სადაც მდებარეობს სუნთქვა, შემდეგ კი მეორე მხრიდან.

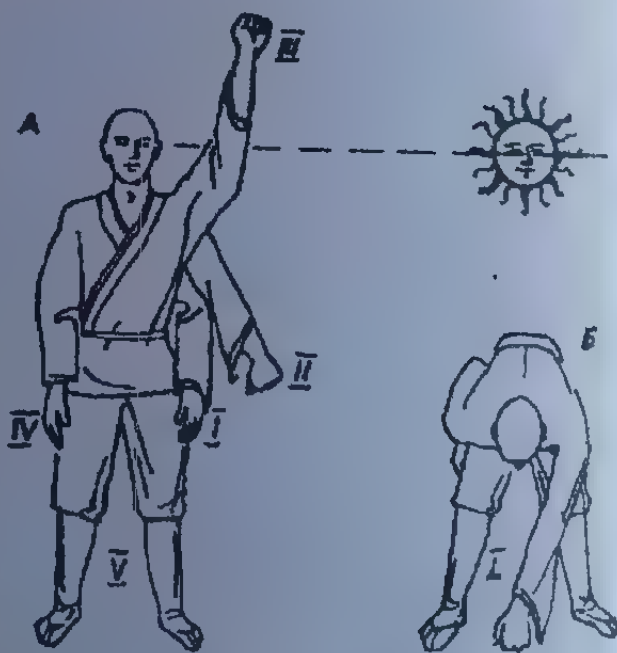
მეოთხე არკანის (ვარჯიშის) მეორე ნაწილის ფრონტალური (წინა) ხელი:

ამილუსტრაციებზე ასახულია მეოთხე მასტერ-არკანის პირველი ნაწილის პოზა

ფიგურა A: A-I - დასაწყისი, A-II - A-III - ჩასუნთქვა და ხელის აწევა - მუჭის თანდათანობითი შეკვრა

ფიგურა B: B-I-სუნთქვაში ერთწამიანი პაუზის დროს - დახრა პოზიციიდან A-III, B-I პოზიციის გავლით და მიწაზე დარტყმით (დარტყმის დროს მოადუნე სუნთქვა და მუჭი), შემდეგ გასწორდი, ამოისუნთქე და დადექი B-I პოზიციაში, მაგრამ მოდუნებული მუჭით, მიანიჭე ხელს პოზიცია A-III, შემდეგ A-II, შემდეგ კი საბოლოო A-I პოზიცია ერთწამიანი პაუზის შემდეგ დაიწყე მეორე ხელით პოზიცია A-IV-ში

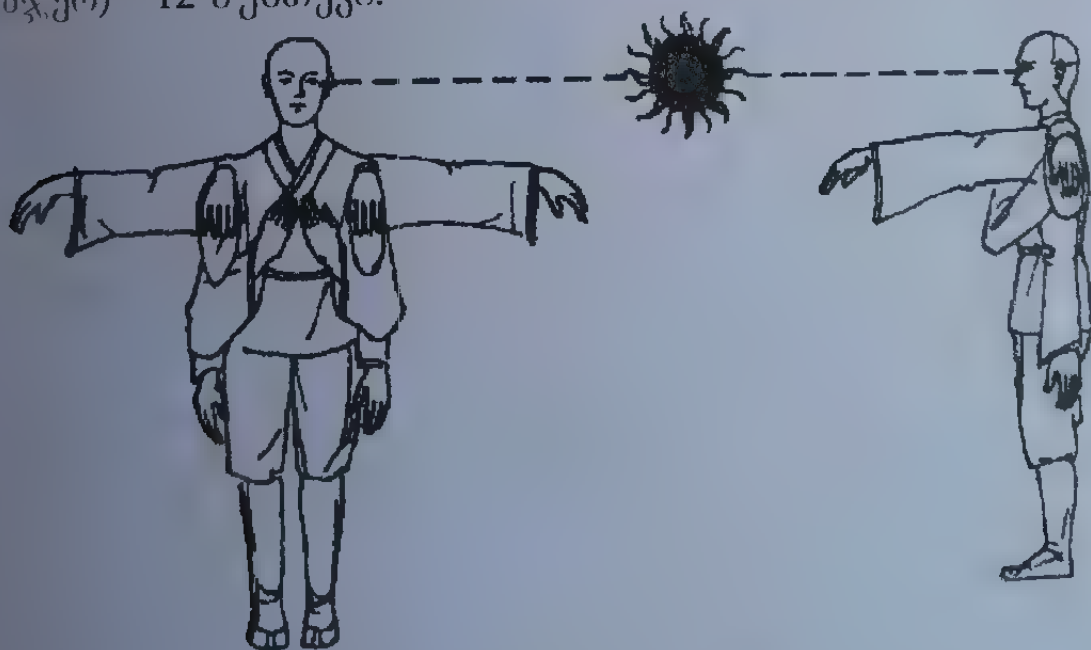
ეს მეოთხე მასტერ-არკანი (ვარჯიში) ავითარებს გაბატონებულ ნებასა და ელექტროობას, რომელსაც მიმართავს სხეულის მოქმედებისათვის გამზადებულ ნერვულ კვანძებში.





დადუქი სწორად, ზურგი და კისერი სწორად დაიკავებრფები ერთმანეთს 3-6 დიუიმით დააშორე, ფეხები ოდნავ მუხლებში მოხრილია. მოაღუნე ყველა კუნთი. დააკვირდი, რომელ სუნთქვაში იმყოფები - მზისა თუ მთვარისაში. მხერა მხეზე, მთვარეზე ან ღაქაზე დაიჭირე. გონება და ნება მიმართე GA-EL-LHA-MAH - ზე.

ასწიე ხელები ზურგის დაშორებით თავს ზემოთ და მოაქციე მხრების წინ დონეზე. «იცურავე» ხელებით ჰაერში, თითქოს აფრუნას ცდილობდე. ხელის მტევანი მაჯიდან დაწყებული მოღუნებულია. დიაფრაგმისა და გულმკერდის კუნთების მეშვეობით ამოისუნთქე დარჩენილი ჰაერი სრულად და ამასთან შენი გონება დააფიქსირე წითელზე - ფიზიკურზე. 7 წამის განმავლობაში ჩაისუნთვე და ხელის კუნთები დაძაბე, მხოლოდ მტევნები დახარე მოღუნებულად და ამავ დროს მუცლის ქვედა ნაწილი აღავსე წითლით (ფიზიკურით). პაუზა ერთი წამი. ამოისუნთქე 7 წამის განმავლობაში და ხელების მკერდზე შემოჭერით მოღუნდი - მარჯვენა ხელი მარჯვენა მკერდზე, მარცხენა კი მარცხენაზე და ამავდროულად აღავსე მუცლის ქვედა და თავის უკანა ნაწილე (კეფა) წითლით (ფიზიკურით). გააკეთე ასე ყველა ფერზე: წითელი ფიზიკური, ყვითელი - მანტალური, ცისფერი ფერი - სულიერი და თეთრი - ფსიქიკური (სამჯერ) - 12 სუნთქვა.



შენიშვნა: ფეხები ოდნავ მოხრილი უნდა იყოს მუხლებში. პროფილში მოძრაობა ნახევრები მხოლოდ ერთი ხელის მოქმედებით. ახლა კვლავ გასწიე ხელები და წრიული მოძრაობებით მხრების



დონეზე გადაანაცვლე გვერდზე და ერთდროულად დაჯიმე ხელის კუთხები (მხოლოდ მტევნებია მოდუნებული), შემოიწვე ხელები და კელავ გასწიე ისინი გვერდებზე და ასე შემდეგ ყოველ ფერზე (სამჯერ).

შემდეგ ბოლო სუნთქვაზე დააბრუნე ხელები წინ და მტევნები აათამაშე წინ გაშვებული თითებით, ყოველი სათითაოდ და შეეხე ბლად, ახლა მოწვევით ჩამოაგდე ხელები და სწრაფად ამოი- სუნთქე პირით და წამოძახე HA, როგორც ჰა - ჰა, მაგრამ უფრო ხანგრძლივი ამოსუნთქვით, მოდუნებით ათამაშე ხელები, როგორც ტკენის დროს.

ახლა განმარტოთ ეს დაწვრილებით: თითოეულ ფერზე (ფიზიკური, მეტაფორი, სულიერი და ფსიქიკური) მოდის სამი სუნთქვა- ღორი, წინგაშვებული ხელებით და ერთი, გვერდზე გაშლილი ხელე- ბით. სულ გამოდის 12 სუნთქვა.

ეს მეხუთე მასტერ - არკანი ერთადერთია, რომელიც ავითარებს დედამიწის მიზიდულობის ძალაზე კონტროლის დამყარების უნარს და იძლევა ჰაერში აწევის, ფრენისა და წყალზე გავლის სა- შუალებას.



## VI მასტერ - არკანი (ვარჯიში)

1). დადექი სწორად 3 ფუტი მანძილის დაშორებით სწორი, მრგვალფეხებიანი სკამის საზურგის უკან, ან სკამის ნაცვლად შეკიდულია გამოიყენო ორი ბამბუკის ჭოკი, ან სხვა მასალა.

2). დადექი მუხლებზე და ხელები ჩაავლე ვერტიკალურ საყრდენებს (ან სკამს). მოახდინე ბალახისირება ტერფების მომრგვალებებზე და გადაიწიე უკან, წონასწორობის შენარჩუნებით და მუხლებზე დგომით, მოდუნებულად.

3). ხელი გეკიდოს სკამის საზურგეზე (ჭოკზე) და მსუბუქად დაკალე პაერისგან ფილტვები - გულმოდგინედ, მაგრამ მსუბუქად და იოლად.

4). ჩაისუნთქე 7 წამის განმავლობაში და გააძლიერე ჩაჭიდება ჩასუნთქვის შემდეგ.

5). თვალების ფოკუსირება მოახდინე თვალების დონეზე, კედელზე, ან ეკრანზე მდებარე ლაქაზე, ყოველგვარი დაძაბულობის გარეშე, ამოდრავე მზერა ლაქის გარშემო, პენის მონეტის ოდენობის წრეწირზე.



დაქანების ხაზის განმარტება. კისერი და ზურგი სწორად არის, სხეული გასწორებულია, ნიკაპის ყველა კუნთი მოდუნებულია, ტერფები სწორად არის განლაგებული, როგორც მართი კუთხის შემთხვევაში, ან ქუსლებით გარე მიმართულებით.

(პირველი) სწრაფი, გაძლიერებული სუნთქვის მეშვეობით ფუნქციის აღგზნება, - შემდეგ (მეორე) სხეულის, მუცლისა და დაიფრაგმის კუნთების დაძაბვის მეშვეობით ამოისუნთქე სრულად პაერი, რამდენადაც კი ეს შესაძლებელია.

სუნთქვა შეიძლება იყოს მფშვინავი, მოსდუკუნე, ამოოხვრის მაგვარი და რხევადი, მაგრამ არა ჩასუნთქვაზე, არამედ მხოლოდ ამოისუნთქვის დროს.

6). ჩასუნთქვის შემდეგ შეაკავე პაერი 7 წამით, იოგაში ამას „კუმბხაკას“ უწოდებენ, ანუ სუნთქვის შეკალება, ან მისი ფლობა (შეკალების დროს დიაფრაგმაზე იგრძნობა მსუბუქი ზეწოლა).

7). ამოისუნთქე რბილად, სრულად, სრული კონტროლის ქვეშ და განდევნე ფილტვებიდან მაქსიმალურად შესაძლებელი პაერის რა-



ოდენობა.

ამოსუნთქვის დროს მაგნიტური, ელექტრული და სითბური ძალები ერთიანდება და მიემართება გარეთ - «გასასვლელი არ არის» - და შემდგომ ბრუნდება ექსტაზისა, ურყევი სიმშვიდისა და გაწონასწორების შეგრძნების გამოწვევით; ამას ითვალისწინებდა „რეჩაკლს“ უწოდებდნენ, ხოლო ამოსუნთქვას კი „პურაკას“.

### ფენომენები და გაფრთხილებები

თავის ქალის საძირკველში იგრძნობ ცხელ ტალღებს, ელექტრულ დარტყმებს, ასევე ხათხეშსა და ტვინის ცენტრში და სურვის გასწვრივ ზემოთ, წაგრძელებული ტვინის შიგნით, შუამდებარე ტვინის ოთხ ბორცვს შორის, მეოთხე პარკუჭის, ნერვული ბოჭკოების ბოხხის, ტვინის ქერქქვეშა კომპლექსების, თავის ტვინის ხიდის, პიპოფიზის, გირნისებური ჯირკელისა და ასევე „septum pellucidum“-ის გავლით მიმართულ მაგნიტურ ნაკადს; გაიგონებ ხარის მსგავს პულსირებად ხმაურს და იგრძნობ პულსირებას აურის გაფართოების, ან გაბერვის შეგრძნებით და ზოგჯერაც შეგრძნებებს, რომელიც დარტყმებს, ან ფრთებით გარშემორტყმას წაგავს, თითქოს ფრინველი ჩაებდაუჭა თავის ქალის უკანა ნაწილს, ეს არის „კა“, ან ეგვიპტური მითოლოგიის ფრინველი „ვა“.

ჯერჯერობით ყველაფერი რიგზეა, მაგრამ როდესაც საგნებზე უცრად გამუქებას დაიწყებს, შეჩერდი. ან, თუ აუცილებელია გრძელდება, გახსოვდეს, რომ შეხვალ ძილში, ან ტრანსის მდგომარეობაში და არ უნდა დაარღვიო იგი, სანამ შენი მფარველი ანგელოზი, ან მამა ზეციერი არ გაგაღვიძებენ. ასევე, თუ მუხლები, ან ფეხები პაერში აწევას დაიწყებს, მაშინვე, დაუყოვნებლივ შეჩერდი.

შენ არ გინდა ლევიტაციის დაწყება - თუმცა, ტრანსის მდგომარეობა განმკურნავია და იძლევა ხელის მოდების ძალას, ან გაბეზრებას ამის შედეგად.

8). ამოსუნთქვის დროს საყრდენებზე ჩაჭიდების ძალა შეამცირე და მსუბუქად გააგრძელე მათზე დაყრდნობა.

დარჩი მუხლებზე, ან დაჯექი და დაისვენე სამი წუთისა და თორმეტი წამის განმავლობაში ვარჯიშის სრულად შესრულების შემდეგ.

სრული ვარჯიში - ეს 8 სუნთქვაა, 24 წამიანი თითოეული მათგანი (ნასუნთქვა - 7 წამი, შეკავება - 1 წამი, ამოსუნთქვა - 7 წამი, შეკავება 3 წამი) - 192 წამი ან 3 წუთი და 12 წამი.

ტრანსმმუტაცირებელი, ტრანსმაფორმირებელი





და ტრანსმაფიგურირებელი ვარჯიში, იგი იწოდება როზენკრეი-  
ცერებად, ფილოსოფიურ ქვად, მარტივი (საბაზისო) ელემენტების  
ლოქროში გარდამქმნისათვის (ტრანსმუტაცია), ასევე GATRA-SA-  
MARA ბადში ტრანსფიგურაციისათვის და ადამიანისა და დედა-  
მიწის აურული სფეროების, ან „კვერცხების“ ერთ მთლიანობაში  
გაერთიანების მიზნით ელექტრულ და მაგნიტურ ძაღთა და სიმძ-  
ლავრეთა, ინდივიდუალურთა თუ უნივერსალურთა, ტრანსფორმა-  
ციისათვის.

ეს იძლევა უნიფიკაციას, ან ერთიანობას – მონანიებას და წარ-  
მოადგენს ეგვიპტურ «AT-UN» - ეს არის ღვთიურთან, ანგელოზურ-  
თან, მშვენიერთან, ზეციურთან, ადამიანურთან და აურულთან,  
პარმონიულ აკორდში შერწყმა, ურთიერთობაში შემყვანი მუსი-  
კალურ, ხმოვან, მაგნიტურ და ელექტრულ სივრცეთა შეერთების  
მეშვეობით.

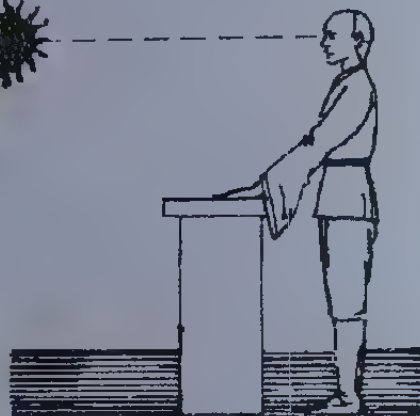
შენიშვნა: ვარჯიშის დროს ირგლივ არ უნდა იყოს არანაირი საგ-  
ნები, მაგიდები ან სკამები, ვინაიდან ტრანსში შესვლის დროს შეიძ-  
ლება დაეცე და მიენარცხო მათ და დაზიანდე. რეკომენდირებულია  
ირგვლივ ნოხებისა და ბაღიშების დაფენა.

ამინდის მართვა (ვარჯიში)

ეს ვარჯიში წარმოადგენს გარკვეულ განცალკავებულ მთლიანს, რომელსაც უწოდებენ მეშვიდე მასტერ - არკანს და თავის შემადგენლობაში შეიცავს ამინდის კონტროლთან (მართვასთან) დაკავშირებულ განუყოფელ მაგიურ სამუშაოს.

დადექი სწორად საყრდენთან 2 ფუტის მანძილზე, რომელზეც მდებარეობს კვადრატული, მრგვალი, ხუთქიმიანი ან სხვა ფორმის ჭურჭელი, დაახლოებით 2 ფუტიანი დიამეტრისა და 6 დიუმიანი სიმაღლით და სანახევროდ სუფთა წყლით სავსე. საყრდენი უნდა იყოს ისეთი სიმაღლის, რომ შეიძლებოდეს ხელის გულების მის

თავზე განთავსება ხელების მოხრისა, ან დაძაბვის გარეშე. სახე მიმართე, შესაბამისად, მზის, ან მთვარის, ან ვარსკვლავების მიმართულებით.



Положение рук

დადგა ფილტვების გამონთავისუფლების დრო და ძალისხმევის მეშვეობით ამოისუნთქე მათში ჩარჩენილი ჰაერი სრულად.

ჩაღე ხელები წყლიან ჭურჭელში, განათავსე ხელისგულები მის ფსკერზე, თითები მარაოსებურად დაიჭირე, ცერა და საჩვენებელი თითები ერთმანეთს ეხება წყალქვეშ. ჩაისუნთქე ღრმად 7 წამის განმავლობაში, შეაკავე სუნთქვა 1 წამით და ამოისუნთქე პირიდან ნელა, ხმაურით მანამ, სანამ ჰაერისგან სრულად არ დაიცლება ფილტვები. ხმა უნდა ეღერდეს, თითქოს ღრმად ამოიოხრე. (იმდენი დრო დახარჯე ამოსუნთქვაზე, რომ მისი მიმდინარეობა ბუნებრივი და მსუბუქი იყოს, განკუთვნილი 7 წამის გარდა).

ერთი წამით შეჩერდი, კვლავ ჩაისუნთქე 7 წამის განმავლობაში, შეჩერდი ერთი წამით და ამოისუნთქე პირიდან მომტირალი, კვნესის და იმავე დროს სტვენის მაგვარი ხმის თანხლებით, შეჩერდი 1 წამით, კვლავ ღრმა ჩასუნთქვა 7 წამის განმავლობაში, ერთწამიანი შეჩერება და ამოისუნთქე პირიდან მოღრიალო, ქარის სტვენის ნარევი ღრიალის მაგვარი ხმის თანხლებით.

ამგვარად, გვაქვს სამი სრული სუნთქვა - ამოოხვრა, კვნესა,



დრიალი. გაიმეორე იხილი 4 - ჯერ და შეასრულე მოღიანობაში 12 სუბთქვა.

შენიშვნა: არის სიტყვა, რომელიც უნდა გამოიყენო მოდრიალუ, მკვებსავი და ამოხვრითი სუბთქვის დროს, ეს სიტყვა წარმოქმნის მათთვის საფუძველს და იძლევა ვიბრაციას ქარის, შტორმის, ქარიშხლისა და სხვა სტიქიური სუფლების გახადვიებდად. ეს სიტყვაა - "I-HAU'- HAA\*"; და შერწყმულია მოდრიალუ, მკვებსავი და ამოხვრით ამოსუბთქვასთან. ეს არკანი ქარისა და შტორმის ძალების ჩართვის მეშვეობით ცვლის გარემომცველ კლიმატურ პირობებს ძლევამოსილი სუფლების დახმარებით - EL BORAH (ელვის სული) და WAAT (ქარის სული).

შენიშვნა: თვალები დაფიქსირებულ უნდა იქნას ძალიან მსუბუქად ისე, რომ გამუდმებით ხელავდე ბუნდოვან ღაქას.

აქამდე აღწერილი შვიდი დიადი არკანი, შვიდი გახადვითა არასასურველი გარემოცვის, გავლენის, შთამომავლობითი ჯაჭვებისა და მონობისაგან აბსოლუტური განთავისუფლებისათვის. ეს არის მასტერ - რიტმის სხეულში დამფუძნებელი მოკლე ბილიკი, რომელიც ისე ხშირად უნდა განახორციელო, რამდენადაც კი შესაძლებელია (შვიდი წამი - ჩასუნთქვა, ერთი წამი - შეკავება, შვიდი წამი - ამოსუნთქვა, ერთი წამი - შეკავება). ეს მოგცემს შენ კარგ აზრს, კარგ სიტყვას და კარგ სიკვდილს და გაგიხსნის ოსტატის - აზრსა და ზეციურ მამასთან დამაკავშირებელ არხებს. მაშინ მიიღებ შენ საკუთარ განკარგულებაში ყველა ცოდნას, მთელს ძალაუფლებას, ძალებსა და სიმძლავრეებს. შენ იქნები ვზა'ზე შემდგარი და შენი დიადი მასწავლებელი - ზეციური მამა - პირადად გაგიძღვება ყველაფერში ისეთნაირად, რომ არ დაგჭირდება არც სხვა მასწავლებელი და არც ადამიანის ხელმძღვანელობა.

### მთავარი დასკვნა

ოსტატობის დაუფლებაში ერთადერთ და მთავარ მიზანს წარმოადგენს კავშირის მიღწევა მსოფლიოს კარმონიულ შემოქმედ ძალასა და ძალისხმევის შეგნებულ გაერთიანებას შორის, უკვლავ ერთობასთან ევოლუციის დანიშნულების რეალიზებისათვის.

ამ მიმართულებით გადადგმული პირველი ნაბიჯებია - აზრის მართვა და ამის მეშვეობით სხეულის მართვა.

მართვა - ნიშნავს აღემატო ძალას, დაიპყრო, დაეუფლო, იცოდეს; ნათლად გესმოდეს - ეს ასევე ბატონობას ნიშნავს; შეგნების აღმატებასა და გამარჯვებას. განვითარების პროცესს „დიადი შრომა“ ეწოდება და შედგება ექვსი დიადი მასტერ - არკანისაგან,

რომლებიც შეადგენს პატარა გზას - შეგნების ოსტატობის განმავითარებელ გზებისა და ცოდნის კვინტესენციას.

ადამიანი, როგორც წესი, იმყოფება მონობის მდგომარეობაში, ერთ, ან რამოდენიმე სიბრტყეში, მისი არსის უცოდინრობის შედეგად - ანუ, ფიზიკურ, მენტალურ, სულიერ და ფსიქიკურ სიბრტყეებში. ეს მდგომარეობა წარმოიქმნება შეცდომაში შემყვანი სხვადასხვა ზემოქმედების შედეგად, იმის მსგავსად, როგორიც არის ჩასახვამდე და მის პროცესში დედის ფიქრები, აზრები, გრძნობები და ნება, მომენტის ზეგავლენა და მშობიარობის ხერხი ადამიანის დაბადებამდე, რასაც მეტნაკლებად კავშირი აქვს სხეულში ცხოვრებისეული ნაკადების ცირკულირებასთან და არსებით გაგვლენას ახდენს ადამიანის პირად ისტორიაზე.

ბავშვის დაბადება შეიძლება შევადაროთ თევზის ამოგდებას წყლიდან ჰაერში. გარემოცვა ძალიან დიდი ხარისხით იცვლება და პირველი შთაბეჭდილებები ქმნიან ბედს და ამავე დროს ცხოვრებისეული ბიძგისა და ენერგიისათვის წარმოქმნიან და ატარებენ ახალ არხებს.

(შენიშვნა: პირმშოს დაბადების შემდეგ ჭიპის მოჭრა, მხოლოდ მისი სამჯერ შეკუმშვის შემდეგ შეიძლება). შემდგომ მოდის ბავშვობის, სქესობრივი მომწიფების და სიყმაწვილისა ასაკი, თითოეული შვიდ-შვიდი წელიწადი, რომელთა პერიოდშიც, ხშირ შემთხვევაში უარყოფითი ზეგავლენა აღიბეჭდება განვითარებად არსებაზე, რაც იწვევს ზრდის ხარვეზსა და დროდადრო იწვევს გამოხატვისა და შთაბეჭდილების არაბუნებრივ ხერხებს.

მონობის, სიბრტყისა და უცოდინრობის ჯაჭვებისაგან განთავისუფლების პროცესის ფორმულირება შესაძლებელი იყო მხოლოდ იმ სულების მეშვეობით, რომელთაც მიაღწიეს განთავისუფლებას და აღივსნენ სიბრძნისა და აღქმის სუფთა სინათლით.

**ეს მოცემული იყო ოსტატების მიერ და ეწოდება მასტერ-სისტემა, უსასრულობიდან უსასრულობამდე ადამიანური რასის სახელმძღვანელოდ.**

ინვოლუციის, რევოლუციისა და ევოლუციის ზონებმა, აზრ-ფორმებმა და ნებამ ადამიანების განმეორებადი დაბადების მეშვეობით - ტკივილის, ტანჯვისა და შრომის გავლით - განავითარეს ოსტატებისა და მხსნელების უსუფთავესი რასა.

ადამიანი წარმოადგენს ცენტრს, რომელშიც დენი, სიმძლავრეები და სამყაროს ძალისხმევა გადაიჯაჭვება და ერთიანდება მათი მეშვეობით სრულყოფილი გამოხატვის საპოვნელად.



მასტერ - სისტემა გვიჩვენებს, რომ ყველაფერი ერთი მოტივანია, ერთი და იმავე საწყისი ენერგიის ტალახისაგან შექმნილი ვიბრაციის სხვადასხვა მდგომარეობაში (ანუ, მასტერიის დადებითი და უარყოფითი კომპონენტების სიჩქარე, რომელიც (მასტერია) წარმოადგენს კონდენსირებულ ენერგიას - დადებითი და უარყოფითი, სიმკვრივის სხვადასხვა მდგომარეობასა და პროპორციებში. დადებითი ვაკუუმის შიგნით უარყოფითია, უარყოფით ვაკუუმში - გამანეიტრალებული დადებითია, ხეიტრალურიდან, რომელიც არის ვაკუუმში, გამყოფი ნაპერწკლით ამოგლეჯილები).

ეს - ერთი (მონადა), რომელიც ასევე დიადაა, რომელიც თავის მხრივ ასევე დიადაა კვლავ ერთი გარემომცველით, რაც წარმოადგენს ტრიადას, არის „ის, რაც არის“ და იწოდება \* GA-YA-LHA-MA /

ადამიანის სხეული ღებულობს GA-YA-LHA-MA - ს სუნთქვის მეშვეობით. ჰაერი ცხვირიდან შედის, სადაც მას ტურბინების მეშვეობით ენიჭება სპირალისებური მოძრაობა და ორ, შეხვედრის დროს ერთმანეთთან შენარცხებად კონუსად იწელება.

ჰაერი გზადაგზა თბება და პირის ხახის გავლით გამოანთავისუფლებს GA-YA-LHA-MA -ს, რომელიც პირის ხახას გადის რბილი სახის უკნიდან, მეთორმეტე ნერვის და MEDULLA OBLONGATA - ს, მეცხრე, მეათე და მეთერთმეტე ნერვის მახლობლად. ჰაერი შემდგომ მიემართება ფილტვებში, სადაც ხდება სისხლის დაჟანგვა.

GA-YA-LHA-MA - გააჩნია ვიბრაციის 4 მდგომარეობა, რომელთაც აქვთ სხვადასხვა შეფერილობა და სხეულში დაგროვების სხვადასხვა მონაკვეთი.

ენერგიის შევსება ხორციელდება ერთდროულად სხეულის ორ ადგილას, ორივე იმუხტება ერთსა და იმავე დროში ამოსუნთქვის პერიოდის განმავლობაში.

GA-YA-LHA-MA - ს ვიბრაციის ოთხი მდგომარეობა და შესაბამისი შეფერილობა და ადგილები, რომლებიც უნდა დაიმუხტოს სხეულში, მისი არსი:

1). ფიზიკური - ფერი წითელი (კაშკაშა წითელი, სინგური), სხეულის ნაწილები, რომლებიც უნდა დაიმუხტოს - მუცლის ქვედა ნაწილი და თავის უკანა ნაწილი.

2). მენტალური (ინტელექტუალური) - ფერი ყვითელი

(ქრომი), სხეულის დამუხტვადი ნაწილები - გულმკერდი და შუბლი.  
 3). სულიერი (დინამიური) - ფერი ცისფერი (ულტრამარინი),  
 სხეულის დამუხტვადი ნაწილები - მუცლის ზედა ნაწილი (მზის  
 წნული) და თავის ზედა ნაწილი.

4). ფსიქიკური-ფერი თეთრი (რაც წითლის, ყვითლისა და ცისფრის  
 შენაერთს წარმოადგენს), სხეულის დამუხტვადი ნაწილებია -  
 ფეხები, წვივები, ტერფები, ხელები, წინამხარი, მტევნები, სახე.  
 (მეტი სიცხადისათვის, ფსიქიკურისათვის ფერი ოდნავ შავია).

**GA-YA-LHA-MA** ნაკადები, თავის  
 დამუხტვადი ნაკადების უძველესი  
 წარმოდგენა **GA-YA-LHA-MA**,  
 რომელიც შეესაბამება ადამიანის  
 თავში ვიბრაციების მდგომარეო-  
 ბას



**GA-YA-LHA-MA** სხეულის დამუხტვადი ნაკადები



Звезда, которая есть  
 Венец, сила, любовь.  
 Пять точек братства.  
 Звезда прямой связи.



Звезда человека.  
 Звезда Спасителя  
 Утренняя звезда.  
 Ярчайшая звезда.  
 Звезда мудреца.  
 Звезда элементов.



ადამიანის პენტაგრამა -- (მაკროკოსმის ამრეკლავი მიკროკოსმი).  
წმინდა ოსტატობისა და უზენაესი ძალაუფლების საიდუმლოება.  
ბუნება უამრავი საიდუმლოს მატარებელია, რომელნიც  
ელოდებიან ოსტატის მიერ მათ დაუფლებას მსოფლიოს  
საკეთილდღეოდ.

ZEND AVESTA წიგნები აცხადებენ ოსტატობას და ადამიანის  
ცხოვრების საიდუმლოებას პასუხს სცემენ: რატომ ვარ მე აქ?

მე ვარ ამ მიწაზე, რათა გარდავექმნა იგი და უდაბნოები სამოთხედ  
ვაქციო. -- სამოთხე აუცილებელია ღმერთისა და მისი ამაღლის  
მობრძანებისთვის.

ეს არის ცხოვრების ჭეშმარიტი მიზანი. სული, რომელიც ამ  
ჭეშმარიტებას შეგნებულად ახორციელებს, დგას ოსტატისა და  
მხსნელის გზაზე. კეთილი გონება, კეთილი სიტყვა და კეთილი  
საქმე იგივეა, რაც ოსტატი -- გონება, ოსტატი -- სიტყვა და ოსტატი --  
საქმე და გამოხატავენ AHU-RA-MAZ-DA (სინათლე) ასპექტს.

ბოროტი აზრი, ბოროტი სიტყვა და ბოროტი საქმე კი ემსგავსება  
მონურ გონებას, მონურ სიტყვასა და მონურ საქმეს, და გამოხატავენ  
ANGROMAIN-OUS -- ს ასპექტს (სიბნელე).

მასტერ -- სისტემა გვასწავლის, რომ შეგნებული კონტროლის,  
სუნთქვისა და მასტერ -- რითმის დამყარების, არკანებად  
წოდებულ ვარჯიშთა სისტემის მეშვეობით, ჩვენ ვცვლით  
საკუთარ შეგრძნებებსა და გამოხატვას -- მონობიდან ოსტატურ --  
ბატონობამდე.

შეგნებული და პოზიტიური არსებობა და ჭეშმარიტი  
„მე“ -- ს ქადაგება -- საკუთარი ჭეშმარიტი ეგო, მონობისა და  
ბოროტებისაგან განთავისუფლება -- ნიშნავს ოსტატობის  
პაციხადებას.

მასტერ -- სისტემის გამოვლინებაა: თუ შეგხედება სწორად,  
გასწორებული ზურგით, უკან გადაწეული მხრებით, წინ გამოწეული  
ბეჭდვით მდგომი ადამიანი; ნიკაპი წამოწეული, მშვიდი მზერა  
თვალების დონეზე, მარჯვენა ფეხი წინ წაწეული და მარცხენა  
ტერფთან მცირე კუთხის, V (ოსტატი -- სუნთქვა) სიმბოლოს  
შემქმნელი. ჯდომის დროს -- ჯდომა სწორად, მზერა თვალების  
დონეზე. თავი წამოწეული, ფეხების ტერფები მოდუნებული,  
ფეხები წარმოქმნიან ახლ V - ს (ოსტატი სუნთქვა)

3 11 7 . 1 1 7 . 7 5 . 7 1 . 1 1 7 . 1 1 7

YAT-HA-AH-HU-VAI-RIO / ღმერთის ნება არის სამარ-  
თლიანობის კანონი

378. ნა. ან. ლა.

YAT-HA-AH-HU-VO \ ღმერთის ნება არის ძალა (გამანადგურე-  
ბელი სინათლე)

ჩვენ წარმოვადგენთ საიდუმლო სარკეს, რომელიც თავის სუფთა  
მდგომარეობაში ასახავს სამყაროს, მის მდგომარეობებსა და  
ქმედებებს.

თუ საკუთარ თავში წარმოქმნი რაიმე მიზეზს, შედეგად გამოიწვევ  
ეფექტს, რომელიც სულის სარკის მეშვეობით აისახება ნებისმიერი  
მსგავსი ბუნების მედიუმის შიგნით (ასახვა პოლარიზებულია,  
მაშინ, როცა სხივები ამსახველ ზედაპირთან შეჯახებამდე  
მეტწილად ქაოსურ მდგომარეობაში იმყოფება). ყოველთვის  
მოახდინე გავლენა მიზეზებზე და შეცვალე ისინი და შედეგებიც  
არ დააყოვნებს.

ოსტატობის (ბატონობის) მდგომარეობა ყოველთვის  
გაცნობიერებული და დადებითი შეგრძნების თანმხლები უნდა  
იყოს, ყოველივე ღვთიური, დადებითი და შენში გამავალი ძალების  
მიმართ ღიაობით გამოირჩეოდეს. მიმართე ისინი საკუთარი კეთილი  
აზრების, კეთილი სიტყვისა და კეთილი საქმის ნაკადებისაყენ.\*

ეს ტიტანური ძალები ყველგან არსებობს და მუდმივად გარს  
გვარტყია; ეს არის ღმერთის ემანაციები და ეძებენ შესასვლელს  
ჩვენს ყოფიერებაში, ჩვენი მეშვეობით საკუთარი თავის  
გამოსახატავად.

ამ ძალების მიმართ მგრძნობელობა ნიშნავს საკუთარ თავში  
ოსტატი - რითმის დამკვიდრებას და ჩასახვისა და ორსულობის  
მიმდინარეობის პროცესში დედის მდგომარეობის ზეგავლენისაგან  
გათავისუფლებას, უარყოფითი გარემოცვის, დამთხვევებისა და  
გავლენების დაღის მოსპობას.

უძველეს მისტერიებში (საიდუმლო) მასტერ - სუნთქვისა და  
მასტერ - რითმის დამკვიდრება მიიღწეოდა ელემენტებით, ოთხი  
უდიდესი კურთხევის მეშვეობით:

1). პირველი კურთხევა იყო წყლით. ნაკურთხ, ცივ წყალში შესვლა  
იწვევდა თითქმის სპაზმს, რაც სწორად მოქმედების პირობებში  
სხეულში მასტერ - ვიბრაციას იწვევდა. ეს იყო ქრისტესა და მოსეს  
კურთხევა და დღემდე გამოიყენება ქრისტიანულ ეკლესიაში.

2). მეორე კურთხევა იყო (კეცხლით. ორ კეცხლს შუა, ან



ცოცხლს შუა გამავალ ნეოფიტებს სუნთქვა უნდა შეეკრათ, ვინაიდან შეუძლებელი იყო კვამლის ჩასუნთქვა (ბაბილონისა და დრავიდული მისტერიები).

3). მესამე კურთხევა ძაღრით იყო - ძირს ვარდნა სპეციალური მოწყობილობების მეშვეობით. ეს პროცესი იწვევდა სუნთქვისა და მზის წნულის აღგზნებას (ეგვიპტური მისტერიები); ასევე, ქრისტე სატანის მიერ დაყენებული იყო ტაძრის სახურავის ფრთაზე, რათა იგი გადამხტარიყო ძირს.

4). მეოთხე კურთხევა იყო მიწით. ცოცხლად საკუთარი თავის გარკვეული დროით დამარხვა და მიწისქვეშეთის სიჩუმის ყურისგდება, კურთხევის მიმდებთ დედამიწის გულის წმინდარიითმსანიჭებდა, რომელიც სამყაროსთან უნისონში დაჰარმონიაში ვიბრირებს (დედამიწის გული იკუმშება 7 წამის განმავლობაში, ერთი წამი - შეჩერება, ფართოვდება 7 წამის განმავლობაში, ერთი წამი - შეჩერება). ეს არის წმინდა ოსტატი - რითმი.

ასეთია 4 დიადი კურთხევა ოსტატობის მისტერიაში.

მასტერ - სისტემაში ყოველთვის იყო მარტივი, შეკუმშული და სწორი ფორმით გადმოცემული სწავლებები და ოსტატობის არკანები, მაგრამ ისინი ეძლეოდა მხოლოდ სათანადოდ განვითარებულ, ნასწავლ და მომზადებულ კანდიდატებს და ასევე განათლებული, ღირსეული და კვალიფიცირებული სულების შემთხვევაშიც. ამიტომაც, მხოლოდ მათ ესმით მოწოდება, ვინც მზად არის, სხვებისათვის კი დრო ჯერ არ დამდგარა, მაგრამ ოდესღაც მარადისობის განმავლობაში ეს აუცილებლად მოხდება.

მასტერ - სისტემა აგვარებს ნებისმიერ პრობლემას ცხოვრების ნებისმიერ სფეროში, პასუხს სცემს ნებისმიერ შეკითხვას და შეხვდება ნებისმიერ სიტუაციას - ფიზიკურ, მენტალურ, სულიერ და ფსიქიკურ სიბრტყეში.

აქ „კავკასიურ იოგაში“ ხდება ყოველივე, რის გაკეთებასაც გვთავაზობენ სხვა სისტემები, ვინაიდან შინაარსს სესხულობენ აქედან.

ეს ღრმა და ყოვლისმომცველი სისტემა, ყველა სხვა მასტერ-სისტემების საშუალებებთან შედარებით, არიელი ოსტატების პირველი და ერთადერთი პრინციპის - „მარადისობიდან მარადისობაში“ - ქვეშ დგას.

ჩვენ აქ გავარკვევთ, რა არის მისტიციზმი, ოკულტიზმი და მაგია.

1. მისტიციზმი არის გუდასამითი დაკვირვება, აღქმის შესენსიტიური ნაკადების მეშვეობით.

2. ოკულტიზმი არის სწორი ინტერპრეტირება, სულის გამჭრიახი

ცნობიერების გამოყენების მეშვეობით.

3. მაგია არის ზესენსიტიური დაკვირვებისა და ინტერპრეტირების პრაქტიკული გამოყენება. ეს ნიშნავს – საგნების გამოჩენისა და გაქრობის და მათი სხვა საგნად გარდასახვის შესაძლებლობას. - შემოქმედება, განადგურება და გარდაქმნა.

**მცირე არკანები და დიდებული ვარჯიშები** - სხვადასხვა სპეციალური მიზნებისთვის, მასტერ- სისტემის მიხედვით.



Поза сидя  
МАСТЕР-СИСТЕМЫ.

Поза призывно-положительная в расслабленном состоянии для получения анализа и сознательного управления впечатлениями и проявлениями, согласно закону и духу времени.



Поза стоя  
МАСТЕР-СИСТЕМЫ.

Позитивность – в расслабленном состоянии. Правая нога, выдвинутая вперед, обозначает солнечное течение RA, положительное и электрическое. (Левая нога вперед означала бы лунное MA, отрицательное и магнитное).

## I მცირე არკანი გულის დოქტრინა

უძველესი სიმბოლო-„სვასტიკა“- აღნიშნავს გულის შეკუმშვას, ხოლო „სოუვასტიკა“- გაფართოებას.

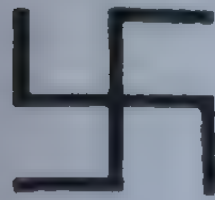
მუშაობა მისტიციზმზე, ოკულტიზმზე და მაგიაზე იყოფა ორ ნაწილად: პირველი-დახურული გულის დოქტრინა, დიაგნოზებით, აზროვნების განვითარების უნარით- სიმბოლიზებულია სოუვას-ტიკით და გამოიყენება აღმოსავლეთში.

მეორე- დია გულის დოქტრინა-ეს არის გრძნობა, სიბძნისკენ მიმართული, -რომელიც გამოიხატება სვასტიკით და გამოიყენება დასავლეთში.

(გულის კვეთისას კუნთები ისახება სვასტიკისა და სოუვასტიკის ფორმით, გულის შეკუმშვა და გაფართოება.)

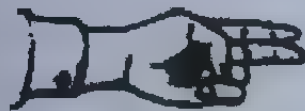
გულის დოქტრინა არის განვითარებისა და ევოლუციის ერთერთი უდიდესი პრინციპი, სიყვარულის და გამჭვირვალების განვითარების აღწევს, თეთრი რასის, ყველა საიდუმლო და წმინდა ტრადიციაში.





დააკმა წყნარ აღვიღებ, სახით მზისკენ, მთვარის . ნ  
პლახუცისკენ, ისუნიქე ღრმად, შემდეგ მოღუნდი და შეაღწიე შენში.  
მოხარე თითები, გარდა - ხანვენებელი და შეისა, (ბედი და მასწავ-  
ლებელი) და დაიდე ისინი გულზე. მოუყურადე გულის ცემას და შეგ-  
ხეპულად შეავსე ის სიყვარულით, თან იმეორე სიტყვა „სიყვარული“  
გულის ყოველ ფოთქვაზე. ან მისი ხმის მსგავსი „ღობ“ - „ღობ“. თან-  
დათან დაიწყო სიყვარულის გრძნობის აღქმას, კონცენტრირებულს  
აქედან, გადავსების შეგრძნებას, რომელიც არის წნევა გრძნობისა  
და სისხლის, გულის არეში.

როცა გრძნობა მიაღწევს დაძაბულობის კულმინაციას, რბილად  
დააფარე მარცხენა ხელი მარჯვენას და ნელნელა გამოაცალე მარ-  
ჯვენა მარცხენას, თან მარცხენა ხელის თითებით გააკეთე იგივე  
კომბინაცია, ორი თითით გულზე. (ამ კომბინაციას ასევე უწოდებენ  
„ქერუმის ხელს“).



ყოველ გულის ცემაზე წარმოსთქვი „აღ-იმ“ - ეს არის სას-  
წაუღმრქმედი სიტყვა, რომელიც ხსნის გულს და შედიხარ მის  
სიღრმეში, წითელი ღრუბლებითა და ნისლით სავსეში. ცენტრში  
დგას თაღი, აღქმის საშუალებით, თაღის თავზე-აალებული პენტა-  
გრამა ყოვლისმხედველი თვალთ ცენტრში.

შენ ღოცულობ, ურთიერთობ და ასხივებ სიყვარულს, - რომ  
გაიგო, მიაღწიო, დაეხმარო და დალოცო.

დასასრულს, მოათავსე მარჯვენა ხელი ისე, როგორც არკანის  
დასაწყისში, მოაშორე მარცხენა ხელი და გულის ყოველ ფოთქვაზე  
იმეორე სიტყვა „მშვიდობა“, რომ მისით აავსო გული.



ამით სრულდება წმინდა გულის დოქტრინა.

შენიშვნა: გულთან შესაძლებელია კონსულტაცია, ყველა მნიშვნელოვანი წამოწყებისას, მასზე მარცხენა ხელის ორი თითის დადებით, ეს გამოიყენება მკურნალობის დროსაც.



## II დიადი არკანი მიმზიდველი ვარჯიში

გამოიყენება სურვილის გამოღვიძებისთვის და მისი ნების ძალად  
გარდაქმნისთვის.

დადექი სწორად, ზურგი სწორად დაიკავებ, ნიკაპი აწეული. მო-  
ღუნდი და ღრმად ისუნთქე. დაიდუ ხელის მტევნები მზის წნულზე, იმ  
ადგილზე, სადაც არის ხმალისებური წამონაზარდი. ხელები მსუბ-  
ქქად გაჭიროს და იფიქრე სასურველ საგანზე (ნივთზე და ა.შ.)  
და ოდნავ შეკავებით ისუნთქე. მოკლე სპაზმატური მოძრაობებით  
შეარხიე დიაფრაგმა, ზოგჯერ პაერის ჩასუნთქვა ამოსუნთქვით  
მანამ, სანამ არ იგრძნობ შიმშილს ან სურვილის მწვავე რკივილს  
მზის წნულში, რაც ხშირად სიცხის შეგრძნებას ჰგავს.

შემდეგ აბსოლუტურად მოადუნე მუცლის კუნთები და  
ამოსუნთქე ფილტვებიდან მთელი პაერი მზის წნულის მიმარ-  
თულებით ორივე ხელის თითებით ნეკნებზე დაჭერის მეშვეობით.  
ამ პროცესის დროს თავი დახარე მანამ, სანამ ნიკაპი გულმკერდს  
არ აშეხება. (ეს ვარჯიში, მთლიანად კეთდება ნახევრად ღია თვა-  
ლებით და შიგნით მიმართული მზერით).

მთელი პაერის სრულად ამოსუნთქვის შემდეგ შეაკავე სუნთქვა  
7 წამით და პარალელურად ხელებით ძლიერ დააჭირე მუცელს, ვი-  
ბრაციით და ნიკაპიც მიაბჯინე გულმკერდს, ამავე დროს კონცენ-  
ტრირება მოახდინე სურვილის დაჭერაზე, როგორც რეალურად  
არსებული საგნის.

ახლა კი დაიწე ნელი ჩასუნთქვა და თავის თანდათანობითი აწ-  
ევა, მაგრამ არ შეამცირო ვიბრირებადი დაჭერა მზის წნულზე.

თავის მაქსიმალურად აწევის დროს, როგორც ლოცვის დროს ზე-  
მოთ აწეული თავი, ჩაისუნთქე პაერი ფილტვებში ბოლომდე. შემ-  
დეგ ისე გადაკეტე ყელი, რომ პაერი ვერ გავიდეს, ფილტვებში ჩა-  
კეტილ პაერს კი დიაფრაგმის, მზის წნულისა და ნეკნებზე ხელის  
თითების მიმართულებით დაჭერით, მიახიჭე ბიძგი ქვევით. დაძაბვა  
თითებიდან უმაღლეს უნდა მოაშორო.

შემდეგ, მუცელზე თითების დაჭერის შეწყვეტის შემდგომ, აღ-  
მოჩნდები ქვეცნობიერსა და ზეცნობიერ მდგომარეობაში და შეძ-  
ლებ ხელებისა და სხეულის გამოყენებას აუცილებლობის დროს.  
შენ დარჩები ამ მდგომარეობაში ყოველთვის მანამ, სანამ აკავებ  
სუნთვას ყელის მიჯრით (შეკვრის ადგილი), რომელიც ცნობი-

ლია - უკვე იცნო CRUX ANSATA - ს, ინდოეთსა და ტიბეტში მახს, სპარსეთში შესაქონებელი კვანძის სახელით.

ყელის ხაკმდვის პროცესი და დიაფრაგმაზე ზეწოდის გადახადება, მოუღოდნელ დარტყმას იძლევა მის წხელში, რაც მის წრფეობასა და სურვილის სიბრტყელური ეხერგის, ხერხემლის სველის გასწვრივ, ხეშოთ, თავის ტვინში გადაცემას იწვევს; ეს შეიკრძაბა ზურგის გაყოფებით ზევით ამავალი სიცხისა და წვევის მხგავლად, MIDULLA OBLONGATA (გირჩისებურ ჯირკვალში) წკპურტის სახით. მკმდევი დაწკარულების დროს მიემართება ზევით, წარბებს შორის და ბოლოს თავის წვერს აღწევს.

დაძაბულობის კრძნობა აღავსებს თავს, აზრები ერთი-მეორის მიყოლებით ქე ეია, როგორც თავიდან გამოფენილი, მხოლოდ სურვილის ახრი ეერთდება ტვინს და ეს - ს მეშვეობით გარდაიქმნება სურვილების შემკერთებულ ნების ძადად, რომელიც შედის მათ ბატონობაში და აძულებს მას წარმოქმნას.

მენიშვია: უყურე მზეს, მთვარეს, პლანეტებს ან ვარსკვლავებს იმ საგნების შესაბამისად, რომელთათვისაც მუშაობ.



Положение рук

შემოქმედების სიმბოლური პროცესი წარმოდგენილია „კაღშცმე გერმესა“ - ში, ორი გარსშემორტყმული გველით და მათზე მიმაგრებული გაშლილი ფრთებით, ფიჭვის გირჩის ან მერკურის სფეროსაგან მიმართული. ასევეა ეგვიპტური ფრთოსანი ნების ხოჭო, რომელიც ადამიანის თავის ქადას წარმოადგენს. აღმოსავლეთში თავის ქადა იგივე სიმბოლოა, რაც ხშირად



გამოიყენება ქრისტიანულ პერადიკაში.

პერკური (პერმესი), ხეობის ფრთების მეშვეობით, მოთხოვნის, ან  
ბრძანების გადამტანია.

შეხიშვნა: ეს უდიდესი არკანია (პერმეტიკელი) და გამოიყენებს  
იგივე გაცნობიერებულად მიმართულ ძალებს, რაც წარმოიქმნება  
შემაქმნე მასტერ - არკანში (ვარჯიშში). იგი გამოიყენება  
ყოველივე მხიშველოვანში, რაც ახდებს სასურველი ნივთების  
(საგნების) მატერიალიზებას, შეხი და სხვების დაკავშირების  
კახკურებას. ტკივილისადმი უგრძნობლობას (თვით. ხესთეზია)  
და ტრასში შესვლას, კატალეპტიურ და ლეტარგიის (ზ. მორის  
ძილის) მდგომარეობაში შესვლას, სხეულის გველის სიძლიერის  
აღჩხებას (იოგაში კუნდალინი).

კავრობილება: დელიკატურად იმუშავე ამ ძალებთან. გახსოვდეს  
- პერ ვარჯიშობ უდიდეს მასტერ - არკანს.

როცა შედიხარ ქვეცნობიერებაში, ან ზეცნობიერებაში,  
გამოიყენე შენი თვალები ფოკუსიდან, თითქოს ერთმ. ნეთს  
ფრწყმიანო და იხილავ საგნებს ბურუსში. ეს ნორმალური მოვლენაა  
და მის მოლოდინში უნდა იყო ოსტატების, მმართველებისა და  
უმაღლესი ქურუმების, ამ უდიდესი ვარჯიშის დროს.

### III დიადი არკანი- ძალის პროექცია პენტაგრამის რიტუალი - მასტერ-პროექცია

ეს არის უარყოფითი ძალებისა და აზრების წინააღმდეგ, აბსოლუტური დაცვის, კედლის ასაშენებელი და ასევე, მტრების განადგურების ან უძლიერესი ცემის საშუალების მომცემი მძლავრი და საშინელი ძალის პროექცია.

სახე ჩრდილოეთისკენ მიმართვ. - დაიწყო თორმეტი სრული სუნთქვის შესრულებით, როგორც პირველ მასტერ - არკანში, დაჯექი და გამოიყენე მასტერ - სუნთქვა - 7 წამი ჩასუნთქვა, ერთი წამი შეკავება, 7 წამი ამოსუნთქვა, ერთი წამი შეკავება - თორმეტჯერ.



первое движение



второе движение



третье движение



четвертое движение



пятое движение



шестое движение



в целом вместе с ZEND-мантрой



положение пальцев

ადექი და სწორად დადექი, ნიკაპი ასწიე, მარჯვენა ფეხი წინ დადგი, როგორც მეორე მასტერ - არკანში, ღრმად ჩაისუნთქე. ახლ. ამოდრავე მარჯვენა ხელი მარცხნივ, შეკარი მუჭი გამართული სახვეწებელი თითით, მარცხენა მხრიდან ზუსტად შენს თავს ზემოთ მშენებარე პენტაგრამის წვერისკენ მოახდინე აქნევა. შემდეგ მარჯვნივ ჩაიქნიე ხელი ქვემოთ, ამდაგვარად მოხაზე პენტაგრამის პირველი ზედა კუთხე, შემდეგ კი გაქნევა მარცხენა მხარისაკენ შემდეგ გაიქნიე ხელი პორი'ხონტალურად მარჯვენა მხარის კიდისკენ, შემდეგ გადაანაცვლე ხელი ზედა მარჯვენა მხრიდან დაბლა მარცხნივ, ამ მოძრაობით პენტაგრამა იკეტება; შეუსვენებლად აღწერე ხელით ფართო წრე. წრის შემოწერვის შემდეგ გააგრძელე მოძრაობა უკვე ნახევარწრის გამოსახვით ცენტრი მიმართულად ბოთ, ამავე დროს მარჯვენა ფეხით იწეებ ნაბიჯების გადადგმას წინ და ხელითა და წინ გაშვერილი სახვეწებელთითიანი მტევნით



აკეთებ ჰაერში ამონაკვეთს (ფაქტიურად წრე და ნახევარწრე ქმნიან სპირალს, რომელიც შემოიხაზება ჰაერში მარცხნიდან მარჯვნივ მიმართულებით).

შენიშვნა: მთელი ვარჯიში კეთდება წინგაშვერილი საჩვენებელი თითით, თითქოს ჰაერში წერდე.

როცა პენტაგრამას აშენებ ჰაერში, იმდერე წმინდა სიტყვების გამოყენებით «YAT-HA-AH-HU-VO». პირველი მოძრაობის დროს წარმოთქვი „YAT“, მეორის დროს – „HA“, მესამის – „AH“, მეოთხის – HU, მეხუთის – „VO“; როცა ხაზავ სპირალსა და ფეხით აკეთებ გამოხდომას წარმოთქვი „OM“ ყველა დარჩენილი ამოსუნთქვით ბოლო ნაწილში – მოგუგუნე ნაწილით – სიტყვა „OM“.

შემდეგ მოდუნებული ხელი და მტევანი ჩამოაგდე განზე.

გაიმეორე ეს აუცილებლობის მიხედვით თორმეტჯერ და ყოველთვის სახით ჩრდილოეთისაკენ.

დამცავი კედლის ასაშენებლად შეგიძლია გააკეთო ეს სამყაროს ოთხივე მიმართულებით, ზემოთ და ქვემოთ, მხოლოდ პენტაგრამის გამოყენებით სპირალისა და გამოხდომის გარეშე. «YAT-HA-AH-HU-VO» - ეს სიტყვა ნიშნავს «ღმერთის ნება არის ძალა». ეს არის სიტყვა, რომელიც მამალმა იცის. სიტყვა «OM» - ეს არის ღომის ბრძღვენის სიტყვა.

გაფრთხილება: გამოიყენე ეს მხოლოდ მაშინ, როცა იცი, რომ ამის მეტი აღარაფერი დაგრჩა და ეთანხმება კანონის სულისკვეთებას.

∴ 37.78.84.86.88 ∴

#### IV მცირე არკანი. ძალის აღდგენა

გამოიყენე ფიზიკური, მენტალური, სულიერი და ფსიქიკური დადლილობის დროს, - ასევე გადაუდებელი საქმის წინ, ან ერთ, ან რამდენიმე ადამიანთან ურთიერთქმედებისათვის ძალების მოსაკრებად. ეს ხელს უწყობს მოქმედების უნარს, შეწყაეს სხეულის მაგნიტური და ელექტრული ძალა თამაშში, აძლიერებს თვალის გამჭოლი მზერის ძალას. ეს სწრაფად მოქმედი ვარჯიშია.

მდგომიარედ ან მჯდომიარედ, მოდუნდი სრულად, ღრმად ჩაისუნთქე და ამოისუნთქე რამოდენიმეჯერ, ამოისუნთქე გულდასმით. ახლა სხეულის ზედანაწილის, გულმკერდის, მხრების, ხელების, კისრის, ყბების, წინამხრების და მოდუნულთითებიანი მტევნის დაძაბვით ნელა ჩაისუნთქე 7 წამის განმავლობაში, შემდეგ მოახდინე დაძაბული კუნთების ვიბრირება 7 წამიანი სუნთქვის შეკავეებით. სწრაფად ამოისუნთქე სრული მოდუნებით, პირის გაღებითა და «XA» - ს წარმოთქმით - ერთდროულად აკეთე ეს.

ეს ვარჯიში მიმართავს ნაკადებს გირჩისებური ჯირკვლისაკენ და იწვევს მის სტიმულირებას - ეს არის ხერხემლის შიგნით მოთავსებული გველი, რომელიც ზემოთ წევს და აფართოებს თავის თავს.

შენიშვნა: ყბების მაგრად შეკვრის დროს ყურებში გაიგონებ ხმას, როგორც ვერცხლის ჯაჭვებისას. ეს მოასლოდნელიცაა.



V მცირე არკანი  
მკურნალი ძალა

ჭრილობების სამკურნალოდ, სისხლდენის შესაკავებლად, ტკივილის მოსახსნელად და გამაჯანსაღებელი პროცესების გასაშვებად.

მსუბუქად წვდი შენი ან სხვა ადამიანის დაზიანებულ ადგილს, ღრმად ისუნთქე გარკვეული დროის მანძილზე. შემდეგ მიიტანე პირი ამ ადგილიდან 1 – 3 დიუიმის მანძილზე, ჩაისუნთქე ცხვირით და ამოისუნთქე პირით, თითქოს ახდენ დაზიანებული ადგილის განთავებას. ამავდროულად გულში იმდერე მანტრა – «YAT-HA-AH-HU-VAI-RIO» - «OM» - და ვიბრაცია მოახდინე სიტყვა „OM“- ზე სუნთქვის დასასრულს. აკეთე ეს რამოდენიმე წამის განმავლობაში, შემდეგ დასნეულებული ადგილისაკენ მკურნალი ძალის მისამართად და მის ჯანსაღ მდგომარეობაში დასაბრუნებლად წაიკითხე ლოცვა „მამაო ჩვენო“. დაზიანების შესაბამისად ისუნთქე მასზე მხურვალედ, თუ ეს არის გადაციების (ლოკალური ანემიის) შემთხვევა, ან, თუ ეს ციებცხელება და სიცხეა (ტემპერატურის ლოკალური მომატება) ამოისუნთქე ლოცვა გააცივებაზე.

თუ შეგიძლია, გააკეთე ხელების განლაგება, მარჯვენა ხელი დაზიანების ადგილთან ახლოს, ხოლო მარცხენა – მის საპირისპირო მხარეს.

შენიშვნა: არ დაუშვა, რომ განსაკუთრნი ადამიანი ისმენდეს შენს სიტყვებს, მიმართე ისინი დაზიანებული ადგილისაკენ, რომელიც სწორად გაიგონებს და მოახდენს შესაბამის რეაგირებას.

“:83.:.:311.1ა7.18-და 18-აა”.:.

ეს არის სამყაროს, წმინდანისა და წმინდა „აუმ“-ის გამგეობა, მსოფლიოს ვიბრაციის, რითმის მოსმენა.

დაჯექი სკამზე შესაბამისი სიმაღლის ბალიშდადებული მაგიდის წინ, ისეთის, რომ შეიძლებოდეს მასზე იდაყვებით დაყრდნობა, ხოლო თავი ეყრდნობა ხელისგულებს. თვალები, ლოყების ზედა ნაწილი, შუბლი რჩება ხელისგულებში, ოთხი თითის გამოყენებით ცერა თითების გარეშე, რომელთაც შენ, ნერწყვდასველებულებს, ყურების ხერხელში ჰყოფ და ამგვარად ახშობ გარედან მომავალ ყველა ხმას. ზურგი სწორად დაიჭირე, ღრმად ისუნთქე თორმეტი მასტერ – სუნთქვა, 7 წამი – ჩასუნთქვა, ერთი წამი – შეკავება, 7 წამი – ამოსუნთქვა, ერთი წამი – შეკავება, სულ თორმეტიჯერ. შემდეგ სრულად მოდუნდი, დახუჭე და მაღლა ასწიე თვალები (ან ასწიე ისინი იმდენად ზემოთ, რამდენადაც შესაძლებელია, ერთად შეჰყარე და ამავედროულად ეცადე შუბლის კიდის დანახვას წარბებს შორის). ახლა დაივიწყე ყველაფრის შესახებ და მოახდინე მარცხენა შიდა ყურზე კონცენტრირება; დასაწყისში გაიგონებ სისხლის მოგუგუნე ჩქეფის ხმას, ეს შეწყდება და გაიგონებ გამკივან ხმას ipvhi.1, შემდეგ ფუტკრის ზუზუნის ხმას, შემდეგ - звук звсии- pigio ышокола, . ეს ხმა იმ მომენტში დასრულდება, Этот звук кон- чится в тот момент, когда ты уел м їм її пп» міучмпис флейты, которое прекратится, и после временною Li i мин.я їм услышишь гул ритма мира - священное «АУМ»....???

ამის მოსმენის დროს გაიგებ, თუ როგორ შეხვიდე ამ მდგომარეობაში მრავალჯერ და დარჩე იქ სადამდეც მოისურვებ. მოძებნე ჭეშმარიტი ხმა „აუმ“ და შეეცადე გამოიკვლიო მისი უღერადობა.



თვალების პოზიცია. ამას მთის წვერის მზერა ჰქვია, URHA – ს მიაპრთულებით, ცენტრალური თვალით შუბლის შუაში.

«АУМ»-ის მოსასმენი პოზა

შენიშვნა: საუკეთესო შედეგების მისაღებად უმოკლეს გზას წარმოადგენს ვარჯიშების მეორე მასტერ – არკანით დაწყება (დაძაბული მდგომარეობა). სახით მზის მიმართულებით მდგომი.



## VII დიდი არკანი კონცენტრაცია

დაჯექი და ზურგი სწორად დაიჭირე, სახით მზისკენ მიბრუნდი. შეასრულე ბოლომდე პირველი მასტერ - არკანი (ვარჯიში), შემდეგ შეუდექი კონცენტრაციის პრაქტიკას, - ჩამოაყალიბე აზრი, რომელზეც გსურს კონცენტრირების მოხდენა და გარდაქმენი იგი კონკრეტულ და მარტივ აზრში, ახლა დაიჭირე იგი საკუთარი ყურადღების ველში, - შეატრიალე თვალები შიგნით და ასწიე მაღლა და დახუჭე მჭიდროდ, რამდენადაც შესაძლებელია, მხოლოდ მოხერხებულობის გრძნობით. შუბლის შიგნით, წარბებს შუა იგრძნობ მსუბუქ წნევასა და დაძაბულობას. ზოგჯერ ეს შეიძლება ჰგავდეს მსუბუქ ჩაჭედვას. დაიჭირე ეს შეგრძნება და არ მისცე მას შემცირების საშუალება, ყურადღება არ მიაქციო შენს სუნთქვასა და სხეულს (დროდადრო, ამოსუნთქვის დროს ან მის შუა პროცესში შენ მოხერხებულად შეიძლება მის შეჩერებას).

ახლა კი, შენს მიერ შერჩეული აზრის შეკუმშვა დაიწყე ერთ წერტილში წარბებს შორის, იქ, სადაც შეიგრძნობ წნევას (ზეწოლას). დაიჭირე იგი წნევის ქვეშ და გაიმეორე ყოველივე დასაწყისიდან დასასრულემდე და დასასრულიდან დასაწყისამდე ყველა ფორმითა და ხერხით, ამავედროულად გაყავი იგი ნახევრად, განაცალკევე იგი და მასში შემავალი სიტყვებიც. შენ მაღე გაიგებ, რას ნიშნავს გულმოდგინე დაკვირვება.

ზოგიერთ მომენტებში შეიძლება დაინახო სინათლე თვალწინ, ეს შეიძლება იყოს წერტილი, ვარსკვლავი, თვალი, მამა ზეციურის, მფარველი ანგელოზის და სხვათა ხილვა. ამის ხილვა - ნიშნავს კონცენტრაციის მეორე სტადიასთან კავშირის დამყარებას, როცა თვალწინ წარმოიშვება სულიერი დანიშნულების ობიექტი, ანუ მედიტაცია.

როცა ამას კავშირი აქვს მსოფლიოს ცხოვრების ობიექტებთან ამას უკვე განჭვრეტა ეწოდება.

ამ უმაღლესი სტადიიდან თითოეული კონცენტრაციით იწყება. ამ პროცესების განმარტებებია:

- 1) ყურადღება,
  - 2) ობიექტისადმი ყურადღების მიპყრობა,
  - 3) ობიექტთან ერთიანობის დამყარება - ეს არის მედიტაცია, ან ობიექტის შესაბამისად, შეიძლება იყოს განჭვრეტა (იწოდება სამიამის მიღწევა).
- მედიტაციისა და განჭვრეტის დროს ყოველთვის ეძებე სინათლე, იგი იმდენად კაშკაშა იქნება, რომ მზის შუქი მასთან შედარებით

ჩრდილად მოგეჩვენება. ეს - რეალობაა. ეს ყოველ სიბრტყეში უნდა დაინახო - ფიზიკურ, ასტრალურ, სულიერ და ფსიქიკურში. ეს - ილუზინაციაა, «შუქია».

ასევე, პასიურ მდგომარეობაში ყოფნის დროს, დაინახავ საგნებს, ობიექტებს, პიროვნებებსა და მიმდინარე მოვლენებს - მაშინ ამას ნათელხილვადობა დაერქმევა.

ამ უნარების განსავითარებლად, თანდათან ისწავლე მზეში შესვლა (სანამ იგი მერიდიანს გადაკვეთდეს, ასევე დილა - საღამოს); დააკვირდი ამოსვლასა და ჩასვლას, მცირე დროიდან დაწყებული და თანდათან გაზარდე დაკვირვების დრო. მას შემდეგ, რაც გარკვეული დროის მანძილზე მოახდინე მზის დაკვირვება, მზერა გადაიტანე რაიმე ბნელ სივრცეზე, ან კედელზე, ან დახუჭულ თვალები და დააკვირდი თვალის ბადეზე გადაღებულ ლაქას, შეეცადე დაიჭირო მასზე მზერა მყარად და საკუთარ თავთან ახლოს 1-6 ფუტის მანძილზე. აღმოაჩენ, რომ ეს გამოსახულება ემსგავსება გაპრიალებული მინისგან, ან ლითონისაგან დამზადებულ სარკეს, რომელშიც საკუთარი სახისა და სხვა საგნებისა და ობიექტების ანარეკლს დაინახავ.

ასევე, გამოიყენე მოვარე პლანეტები და ვარსკვლავები (მათ მიერ მერიდიანის კვეთამდე). განვითარებისათვის სასარგებლო იქნება ცისფერი ფერის ასვატიანი ელექტრონათურის გამოყენება 3 ფუტის მანძილზე.

გამოიყენე ვარჯიში თვალის კუნთების კონტროლისათვის. ამოძრავებელი და მჭიდროდ დახურული თვალები და შეეცადე უკან გახედვას, სადამდეც შესაძლებელია. ასევე, უმოძრაო თავით, ზემოთ და ქვემოთ ყურება. გადაიტანე მხედველობა სხვადასხვა გეომეტრიულ ფიგურებზე. შეისწავლე მათი ერთმანეთთან შეყრა და გადატანა წარბების შუა წერტილში - «URHA» და შეყარე ისინი ცხვირის წვერზე. ისწავლე აღმაცერი თვალებით გეომეტრიული ფიგურების გამოსახვა. განავითარე ერთი თვალით ქვემოთ, ხოლო მეორით ზემოთ ყურების უნარი.

ახლა გადავიდეთ ვარჯიშზე, რომელსაც იყენებენ ეთერის დასაყოფად, ნათელმხილველობის განსავითარებლად: დაჯექი სწორად და მოდუნდი, შეკუმშე საჩვენებელი თითგაშვერილი მარცხენა ხელის მტევანი, დაფარე მარცხენა ხელი ისე, რომ მარჯვენა ხელის სამი თითით მოუჭირო მარცხენა ხელის სამ მოდუნებულ თითს, მარჯვენა ხელის საჩვენებელი თითი გაშვერილია და მისი წვერი ეხება მარცხენა ხელის გაშვერილ საჩვენებელ თითს, ასევე, ორივე ხელის ცერა თითები ერთმანეთს ეხება. ეხლა კი დააშორე ერთმანეთს საჩვენებელი თითები და შექმენი მათ შორის დისტანცია, როგორიც

არის თვალში  
მათ 2 ფუტის  
მანძილზე, სანამ  
ლოკუსებზე  
მხარეებზე  
გამოსვლა  
ნება ახლოს  
ნახავ მას. ხ  
მესამე თით  
ხელ  
1. მეს  
2.



დაანთე  
რებით; მათ  
მესამე სან  
შეცვალ  
მათ შორი  
ადამიანს  
არ დაინახ  
ეს უდიდ  
შემდეგ  
რეგულირ  
დოუფლებ  
მანძილზე  
შემდეგ, ს  
დროს, ს  
სხვაგვარ  
შეისწავ  
მაგრამ, დ  
რამ, როგ  
მინ  
და მარჯ  
და მარჯ  
1. მეს  
2.



არის თვალების გუგებს შორის. ხელები თვალებიდან დაახლოებით 2 ფუტის დაშორებით დაიკავე და უფურე საჩვენებელ თითებს მანამ, სანამ მათ შორის ცენტრში არ დაინახავ მესამე თითს, რომელსაც შესდგება ორი საჩვენებელი თითისაგან (და რომელსაც თავის მხარეებზე ორი ფრხილი აქვს).

გამოიკვლიე ეს წარმოქმნილი თითი მანამ, სანამ ის არ გარდაიქმნება აბსოლუტურ რეალობად და სანამ სრულყოფილად ვერ დაინახავ მას. ხელები მოიახლოვე და დაიშორე სახისგან და შეეცადე მესამე თითის გამოსახულება მკაფიოდ დაიჭირო.

1. **ხელების მდგომარეობა**
2. **„მესამე თითის“ წარმოშობა**



დაახლოე ორი სანთელი და დადგი ისინი შენგან 3 – 6 ფუტის დაშორებით; მათ შორის კი მანძილი 3 – 4 დიუმი; მანამ უფურე მათ, სანამ მესამე სანთელს არ დაინახავ მათ შორის.

შეცვალე ვარჯიში, შეცვალე ასევე მანძილი სანთლებამდე და მათ შორის.

აღამიანს თვალებში უფურე მანამ, სანამ მათ შორის მასამე თვალს არ დაინახავ. ისწავლე მისი დაჭერა მყარად, ცვლილების გარეშე.

ეს უდიდეს ძალას იძლევა ადამიანებსა და ცხოველებზე.

შემდეგი ნაბიჯი თვალების განვითარებაში – დისტანციური რეგულირების მიღწევა და მათი გაცნობიერებული მართვის დაუფლება. აიღე რაიმე საგანი და დაიდგი თვალწინ მცირე მანძილზე. თვალების მასზე მიმართვის (დალაგების, შეგუების) შემდეგ სწრაფად მოაშორე საგანი და შეეცადე თვალები მისი ადრინდელი მდებარეობის ადგილზე დაგრჩეს. ნივთები მოშორებით სხვაგვარად წარმოგიდგება. პრაქტიკა მანამ ხაიტარე, სანამ არ შეისწავლი მზერის საკუთარი ნებისამებრ მართვას. ახლომდებარე პერში დააკვირდი მტკრის ნაწილაკებს და უმხირე მათ თვალების გამართვის, ცვლილების გარეშე.

შინაგანი გამჭოლი მზერის განსავითარებლად უფურე ძალზე დაშორებულ ობიექტს. შემდეგ თვალთახედვის (მზერის) ხაზზე გახათავსე რაიმე გაცილებით ახლომდგომი საგანი, შორსმყოფ საგანზე თვალების მიმართვის შენარჩუნებით. შენ უკვე

პრაქტიკაზე შეძლებ დაინახო ახლომდგომი საგნის გავლით. ჩაიტარე პრაქტიკული ვარჯიშები სანამ არ გაიმყარებ საგნების გავლით მზერის უნარს. ეს არის გამჭოლი გულმოდგინე მზერა. შეეშვე შეგწევს უნარი კრისტალური გულმოდგინე მზერისა და ასევე აზრების (ფიქრების) მანძილზე გადაცემისა.

დაჯექი სკამზე და მოდუნდი, შეასრულე პირველი მასტერ-არქანი (ვარჯიში). ახლა კი მაგიდას მიუჯექი, რომელზედაც შეგიძლია იდაყვების დაყრდნობა - სახის ზედა ნაწილით დაეყრდნო ხელისგულებსა და თითებს ისე, რომ ცერა თითები ყურების უკან განათავსე. აიდე კრისტალის სფერო, განათავსე იგი თვალების ღონეზე ოდნავ მაღლა (შეგიძლია გამოიყენო მინის, ტურმალინის, ბერილის, ჯადოსნური სარკის ან წყლით სავსე შუშის სფერო). დადგი ერთი დანთებული სანთელი შენს უკან შენზე მაღლა, მაშინ როცა შენს საპირისპირო მხარეს, კრისტალის უკან განათავსე მუქი ეკრანი, სასურველია შავი ხავერდისაგან.

დაიწყე კრისტალის დაჟინებული მზერა და კონცენტრირების მოხდენა მასზე, ერთდროულად ცოტ - ცოტა დაშალე ეთერი მანამ, სანამ არ იხილავ სანთლის ორ ანარეკლს.

დააკვირდი მოთმინებით. საგნები დაიწყებს გამოცხადებას და ნათლად გამოსახვას. ივარჯიშე ყოველდღიურად ერთსა და იმავე დროს ერთი საათის განმავლობაში. ხუთიდან ოცდაათ წუთამდე დახამხამების გარეშე (მიპყევი მზეს).

შენ ასევე, შეგიძლია სახის ზემოთ მარჯვენა ხელის აწევითა და წარბშესაყრის თავზე ოდნავ დაჭერით, დახუჭული თვალებით იხილო აზრფორმები. შემდეგ მუქ ეკრანზე ზოგად ნაკვთებში დაინახავ საგნებს, ხშირად სიმბოლურს. ეს მიმართულება ძალიან კარგია აზრფორმების წაკითხვის უნარებისათვის.

სასიამოვნო თბილ ამინდში დაწექი ბალახში, ქვიშაზე ან მიწაზე ზურგით და მოდუნდი ხელები ამოიდე კისერს უკან ბალიშივით, დააკვირდი ცისფერ ვას და შეეცადე ისე შორს, რამდენადაც ეს შესაძლებელია, გააკეთე იგივე ღამითაც ყველაზე შორეული ვარსკვლავის თვალებით წვდომის მიზნით. ეს უფრო მგრძნობიარეს ხდის თვალებს ულტრაიისფერი და ინფრაწითელი სხივებისადმი და აკითარების ადამიანებისა და სხვა არსებების აურის დანახვის უნარს (ასევე ფსიქიკური ობიექტებისას). ეს ხელს უწყობს კონცენტრირებას, მედიტაციას, განჭვრეტას, ეთერის დაშლას, შინაგანი (გამჭოლი) ხედვის, გამჭოლი დაჟინებული მზერის, ნათელმხილველობის, აზრფორმების, აურისა და ფსიქომეტრიის კითხვის უნარების განვითარებას.



## VIII დიდი არკანი მეოცნებე (მოსურნე) ცნობიერება

ცნობიერების პირველი მდგომარეობაა - არა აღქმადი, მეორე - მდგომარე - ფიზიკური, მესამე - მეოცნებე (მოსურნე) მდგომარეობა, როცა არავინაა სრულიად ფიზიკურად და სხეულის გარეთ იმყოფება ძილის დროს.

ასტრალურ სხეულში გააზრებულად ყოფნისას, შესაძლებელია მკვლეა მიმართულებით მოძრაობა, საგნების შესწავლა, ცნობიერებული მდგომარეობის მიდევნის გზით ნივთების გარდაქმნის შესაძლებლობა, რასაც ცნობიერების ოკულტური მდგომარეობა ეწოდება, ასევე სხვა, როგორიცაა მენტალური, სპირიტუალური, ასტრალური, სუპერ -, თვით - და კოსმოსურ მდგომარეობაში ყოფნა.

ხილვებში განათების აღძვრის მისაღწევად დაუთმე ერთი დღე საკუთარ თავს, გარე განცდებისაგან თავისუფალ ადგილას.

სკამზე ჯდომითა და შენს წინ ბალიშდადებული მაგიდის დადგმით, დაიწყო ვარჯიში, გადაიხარე წინ მაგიდისკენ და იდაყვები შეახე მას; ზურგი სწორად გიჭირავს, სახის ზედა ნაწილითა და შუბლით დაეყრდენი ხელისგულებს, მსუბუქად გაშლილი თითებით, დაინერწევე ცერა თითები და მოათავსე ყურის ხვრელებში. დახუჭე თვალები და ოდნავ მაღლა ასწიე (იგივე პოზა, როგორც მეექვსე მცირე არკანში, უხმო ხმა „აუმ“). ახლა კი დაიწყო მანტრების დაბალი ხმით მღერა - «HUONG, YANG, YANG, YANG-HUONG, YANG, YANG-HUONG, YANG, YANG, YANG-HUONG, YANG, YANG», - განუწყვეტლივ გამეორებით და მანტრის მელოდიას მიჰყევი.

**ტელეპატური გადაცემისათვის გამოიყენე იგივე საშუალებები, რაც კრისტალური დაჟინებული მზერის დროს, მაგრამ მუშაობის პასიური ფორმიდან გადადი აქტიურზე და იმეორე ფორმულა, რომლის გადაცემის სურვილიც გაქვს.**

(მანტრის მუსიკა მანუსკრიპტში მოყვანილი არ ყოფილა).  
იმდერე მანტრა ერთნაირად ორი საათის განმავლობაში (დახშული ყურებით). შემდეგ პრაქტიკა შეწყვიტე ორსაათიანი დასვენებისათვის. სურვილის შემთხვევაში შეგიძლია ცოტაოდენი მეორე საგმლის მართმევა და მოერიდე წყლისა და წყლიანი საგმლის

მიღებას მოუღო დროს განხილვაში ორსაათიან სესიას  
შემდეგ გააგრძელე იგივე პრაქტიკა მსერის მეორე ორსაათიან  
განმავლობაში. და ისევ ორსაათიან სესიას დაიწყო. ორსაათიან  
დასვენება მოუღო. მოხდა ყველაფერი ისევე შეორეება. ბოლოს  
ვარჯიშის შემდეგ დაისვენეს და დაიძინეს. დასაწყისში გაიჭირებოდა  
სადძებდა. მაგრამ ბოლო მეორე და ბოლოში გააგრძელეს მსერის  
დასვენება. რომელსაც ვარჯიშების დროს მღეროდნენ. ხედავდნენ  
ერთი კვირის მოცდა დაგვირგობა. ექვსდღიანი. ვარჯიშის  
ერთი საათის ხსენებდნენ და ამისათვის ისევ ერთი დღის  
ვარჯიშის ხსენებდნენ. ხედავდნენ ისევ განახორციელებდნენ. მსერის  
ვარჯიშის შემდეგ ვარჯიშები ზუსტად ისევე განახორციელებდნენ. მსერის  
ვარჯიშის შემდეგ ვარჯიშები ზუსტად ისევე განახორციელებდნენ. მსერის  
ვარჯიშის შემდეგ ვარჯიშები ზუსტად ისევე განახორციელებდნენ. მსერის

დასვენება. (მსერის შემდეგ მახესკრიპტში მოეწახილი არ იყო)  
დასვენება. ორსაათიან განხილვა გუდაწრფელად. შემდეგ  
დასვენება ორსაათიან (ამჯერად, ამ დღეს შეგიძლია მიიღო წესი  
დასვენება ხედავდნენ უარი თქვი). შემდეგ გააგრძელე იგივე ვარჯიშის  
დასვენება. ხანამ არ შეასრულებს სამ ვარჯიშს, თითოეულ  
ორსაათიანს. დაისვენეს და დაიძინეს.  
ბოლოს დროს გაიგონეს მანტრას, რომელსაც მღეროდნენ განხილვაში.

შემდეგ, ერთი კვირის წინ შენს მიერ ნამდერი მანტრა მოუღო  
დასვენებაში, შენ იცნობ მას და მიხვდები, რომ მას ერთი კვირის  
მღეროდნენ, ხოლო მეორე მანტრა კი ის არის, რომელიც მხოლოდ  
ვარჯიშის დაამთავრეს. ეს მოვლენა დაგეხმარება საკუთარ ქმედებებში  
საღიერებრივად და მოგიტანს შენს მიერ დასახული ამოცანის  
შესრულებას - თვითგაცნობიერება შენს მეოცნებე (მოსურნე)  
მდგომარეობაში მეორე ცნობიერებაში.

აღნიშნული მსერების ვიბრაციული სიმღერები წყაღესა და საკვებზე  
უარის თქმით, შთამბეჭდავს ხდის ქვეცნობიერსა და სულის  
დასვენებას (მოსურნე) ცნობიერების რეალიზება.

შენი შენა ვარჯიშის დროს საჭიროა მზისკენ სახის მიმართვა  
და მოხერხებულ მდგომარეობაში მოდუნება. ასევე გახსოვდეს  
დროს დროს თავი ყოველთვის სრულიადიანად მიმართე (დამო)  
ეს სხეულის მაგნიტური და ელექტრული ძალების ნაკადების  
ფენიანი მაგნიტური და მზის ელექტრული ველების ნაკადებით  
გაძლიერების საშუალებას იძლევა. ასევე დააკვირდი პოზას  
ძინების დროს. თუ საჭიროებ ფიზიკურ და სულიერ სიბრტყეებში  
ენერგიას - დაწევი მარცხენა გვერდზე და დაამყარე მზის სუნთქვა



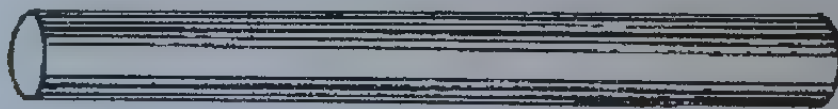


## IX მცირე არკანი ნერვული ენერგიის განახლება



მეთოდი, გამოყენებული ძველ ეგვიპტეში, სხეულში ენერგიის ნაკადების გაძლიერებისათვის, ნახვენები იყო ფიგურებში მეორე მასტერ-არკანის გამოსახვისას. ორი ცილინდრი აქვთ ხელში ამ მდგომიარე ფიგურებს, თან ისე ძლიერად უჭერენ ხელს, როგორც იკუმშება ხელები დენის გავლისას, (შუალედური დენი), ამ ენერგიას ათავისუფლებენ სხეულის შიგნით, რომ შეკრიბონ ის ერთპოლარულ ნასკვში და ზურგის ტვინის სითხეში. ენერგიის პოტენციის აღდგენა ას პროცენტიანია და ინახება 24 საათის განმავლობაში.

ცილინდრებიდან ერთი იყო მარჯვენა ხელის, მეორე მარცხენის, ერთს ქონდა მზის ძალა, მეორეს-მთვარის, ისინი იყო სხვადასხვა შემადგენლობის. მზის იყო სპეციალურად მომზადებული ნახშირით, რომლის მოლეკულური სისტემაც შეცვლილი იყო, მეორეში კი მოთავსებული იყო მაგნიტი.





ეპიპტური მასტერ-სისტემის პოზა, ნერვული ენერგიის აღსადგენად (უნდა იყოს მოდუნებული და მიყვებოდა მზეს).

AURICALCUM-იდუმალი მეტალი -ბრინჯაო,მას გააჩნია გასაოცარი ძალა და შედგება ხუთი მეტალისგან,რომელთაც გააჩნიათ განსაზღვრული ფერები-თეთრი,შავი,წითელი,ცისფერი და ყვითელი.ის რადიოაქტიურია და მასში იმალება წმინდა გაგების საიდუმლო.

შემდეგ მოდის სხვადასხვა კომბინაციები,მაგალითად: ოქრო და ვერცხლი(40%-60%),ვერცხლი და ცინკი(75%-25%),ასევე სპილენძი და კალა და ა.შ.(მრავალი კომბინაცია შეგვიძლია გამოვიყენოთ პლანეტების თვისებების გათვალისწინებით) მზე-ოქრო, მთვარე-ვერცხლი, სატურნი-ტყვია,იუპიტერ-კალა,მარსი-რკინა,ვენერა-სპილენძი,მერკური-ვერცხლისწყალი.

## X მცირე არკანი კხეტჩარი მუდრა



DORGE

იგი გამოიყენება ლეტარგიულ ტრანსში შესვლისთვის მოსამზადებლად, ასევე იძლევა სასიცოცხლო ენერგიის თავში კონცენტრირების საშუალებას, ყოფს პოლუსებს სხეულში ორივე ნაკადის ინდივიდუალური ჩაკეტვით, ამ მდგომარეობაში ყოფნა მათ შეუძლიათ განუსაზღვრელი დროით, მაგრამ გამოიყენება 3-დან 6 თვემდე.

კხეტჩარი მუდრა-არის ენის გადაყლაპვის პროცესი, ან ენის გაყოფა რბილი სასიდან ცხვირის ღრუში. ამისათვის უნდა ემზადო ნელნელა და თანმიმდევრობით. ყოველ დღე გამოყავი ენა და დაიჭირე ის რაიმე ქაღალდით, ან ნაჭრით, რათა ის არ გასხლტეს ხელიდან, გამოწიე ის, რომ თანდათან დაგრძელდეს, ამ დროს ენის ქვეშ მდებარე შემაერთებელი გარსი, რომელსაც ენის ლაგამს ეძახიან, გაიწელება ან კბილებზე გაწყდება, რაც საშუალებას მისცემს ენის დაგრძელებას. ამ პროცესის დროს მიღებულ ჭრილობაზე დაიდუ მარილი. ნამდვილი სრულყოფა მიიღწევა მაშინ, როცა ენის წვერი მიმართულია წარბებშუა წერტილისკენ.

## XI მცირე არკანი

### მუღლა (მუღლხა) მუდრა

გამოიყენება ლეტარგიული ძილის მისაღწევად, ასევე ნაწლავების გააახალგაზრდავებისა და განწმენდის მიზნით; გასტრიტისა და აპენდიციტის შემთხვევაში ბრწყინვალე მკურნალობაა.

მზერა მზისკენ მიმართუ (ან მისი მიმართულებით), მუხლებზე დადექი, ზურგი გაასწორე. ხელები ასწიე და ოდნავ ზემოთ აიხედ. მოდუნდი, ძლიერ და სრულად ამოისუნთქე, ოდნავ (ქანაობით) გადაიხარე უკან, შემდეგ სუნთქვის შეკავებით გადაიხარე წინ მანამ,



სანამ იდაყვებში მოხრილ ხელებს, იდაყვებსა და წინამხარებზე დაერდნობით მიწას არ შეეხები. შემდეგ ფეხებსა და იდაყვებზე დაირწიე ისე, რომ შუბლით მიწას მოხერხებულად წვდებოდეს. იდაყვები მუხლებისაგან 12 – 24 დიუიმის დაშორებით დაიკავე. სუნთქვა გაათავისუფლე მიწასთან იდაყვებით შეხების მომენტში. მოდუნდი. აიღე ბამბუკის, მეარი რეზინის, ხის, სპილოს ძვლის ან სხვა შესაფერისი მასალისაგან წინასწარ დამზადებული პატარა მილი (სიგრძით დაახლოებით 5 – 6 დიუიმითა და დიამეტრში 1/2 დიუიმით). დაბოლოებები გულმოდგინედ დამრგვალებული და გაპრიალებული უნდა ჰქონდეს. მილი შესაყვანია ანუსში გარე და შიდა სფინქტერებამდე, რომლებიც ერთმანეთისაგან დაახლოებით 3 დიუიმის მანძილზეა დაშორებული. მილის სწორი ჩადგმის პირობებში დამყარდება ჰაერის თავისუფალი შესვლა და გაიგორნება მსხვილ ნაწლავში შემავალი და გამომავალი ჰაერის მოძრაობის სპეციფიკურ (ჩაიდანში აღუღებული ორთქლის მსგავს) ხმას.



ყოველივე ამის დასარეგულირებლად დახვეწე შენი პოზა, იდაყვებსა და მუხლებზე წინ და უკან გადახრების დროს რწვეის მომენტი. მუცელი მოდუნებული გქონდეს და ისუნთქე უმეტესწილად გულმკერდის კუნთების გამოყენებით რითმული და თანაბარი დრმა ჩასუნთქვებისა და ამოსუნთქვებით. შენიშნავ, რომ ჩასუნთქვის დროს ჰაერი ნაწლავიდან გამოიდევნება, ხოლო ამოსუნთქვის დროს კი პირიქით, შედის შიგნით სწორი ნაწლავის გაველით. ამას მუდლა მუდრა ეწოდება – სუნთქვა სწორი ნაწლავის გაველით. დროდადრო კეტავ ხმოვან ნასვრეტს და კუნთების მეშვეობით აწარმოებ სუნთქვას ფილტვებში ჰაერის ცირკულირების გარეშე. ეს აძლიერებს ნაწლავებს და ანთავისუფლებს მას გადაუმუშავებლობისა და გაჭედულობისაგან (ყაბზობა).



Форма трубки, используемой в этом упражнении.  
(Трубка может быть слегка изогнутой).

აკეთე ეს ვარჯიში 10 - 30 წუთის განმავლობაში, ან  
აუცილებლობის მიხედვით. ვარჯიშის მსვლელობისას მეტი  
მოხერხებულობის მიზნით შეგიძლია ხელები ერთმანეთის მიმართ  
ამოძრავო და შუბლი ან სახე ხელის მტევნებზე დადო.

ასევე აუცილებლობის მიხედვით, შეგიძლია წამოიწიო მუხლებზე  
და ხელები უკან მოხერხის დროს მაღლა ასწიო ღრმა ჩასუნთქვით,  
როგორც ვარჯიშის დასაწყისში.

არ დაგავიწყდეს ვარჯიშის ბოლოს ნაწლავებიდან ჰაერის  
განდევნის მიზნით ღრმა ჩასუნთქვის გაკეთება და გამოიღე  
მიღი მუცლის კუნთების გამოდევნითი მოძრაობის დახმარებით  
სუნთქვის შეკავების დროს.

შენიშვნა: მიღი სისუფთავეში გქონდეს.



## XII დიდი არკანი

სახისა და თავის გაახალგაზრდალება. ასევე საერთო გარჯიშები.

ეს ვარჯიში სინამდვილეში მე - 11 არკანის გაგრძელებას წარმოადგენს (მუღლა ან მუღლხა მუღრა) და გამოიყენება სახის, კისრის, თავის გაახალგაზრდავებისა და გაწმენდის მიზნით, ასევე თავის ორგანოების - ტვინის, სმენის ორგანოების, ყბისვის, იმპულსების, მხედველობის, ცხვირის ნესტოებისა და ასე შემდეგ - გაძლიერებისა და გაახლებისათვის. ვარჯიში ათავისუფლებს ყველაზე უფრო გაჭედილობის, დაგუბების, დაგროვებისა და აუღმყოფური მოვლენებისაგან თავის არეში, თმებისა და კბილების საფლეთ. თავის გარე ზედაპირზე გავლენის მოხდენა შეიძლება წყლით დაბანის, ნელსაცხებლების, სველი საფენების, ცხელი და ცივი კომპრესების მეშვეობით და ასე შემდეგ. მაგრამ უჯრედების დაზარალების და დეფორმაციის შედეგად, ამას ბევრად მეტი ზიანი მოაქვს, ვიდრე სარგებელი, კარგავენ ელასტიურობას და ხდებიან ფიცოციკლოები.

ყოველი სხეული უჯრედებისგან შედგება; პროტოპლაზმური მასის ერთეული - არის უჯრედი, რომელსაც გააჩნია უჯრედული სხეული, უჯრედული გარსი, უჯრედული ბირთვი და ბირთვაკი, როგორც თავისი ტიპური და მთვარი შემადგენელი ნაწილები. პროტოპლაზმა ნახშირწყლის (50 % - ზე მეტი), წყალბადის, აზოტის, გოგირდის მცირე რაოდენობის, ფოსფორისა და სხვა ნივთიერებების მცირე შემცველობის შენაერთისაგან შედგება.

უჯრედები სხვადასხვა სახისაა, მაგრამ უმეტესწილად ისინი მსგავსი აღნაგობისაა. ყველა ცოცხალი ორგანიზმი შედგება ერთი, ან მეტი რაოდენობის პროტოპლაზმური სახის უჯრედისა და სოკოვანი ექსტრაპროტოპლაზმური ელემენტისაგან.

ცოცხალი არსებების ერთერთ ბრწყინვალე თავისებურებას, უსულო მატერიის ათვისების, მისი ცოცხალ სუბსტანციაში გარდაქმნისა და კვლავ უსულოში გადაყვანის უნარი წარმოადგენს. ამ პროცესის პირველი ნაწილი, რომლის მეშვეობითაც უსულო მატერია სულიერში გარდაიქმნება, იწოდება ანაბოლიზმად, ხოლო სულიერი მატერიის უსულო მდგომარეობაში გადაყვანის პროცესი წარმოადგენს კატაბოლიზმს.

ანაბოლიზმი - არის პროცესი, რომლის მეშვეობითაც ინერტული ნაკვები ნივთიერებები, მარტივი შენაერთები, სიცოცხლისთვის ნების შემცველი სპეციალური შენაერთების კომპლექსს ქმნიან.

კატაბოლიზმი - არის რთული ცოცხალი შენაერთების მარტივი

ფორმის შენაერთებად დაბრუნების პროცესი, დაუანგვის შედეგად, ქიმიურად- წვის პროცესის მაგვარი. ყოველთვის ნახშირორქანგის და წყლის, ასევე სხვადასხვა სახის ნაცრის გამოყოფის თანხლებით.

ანაბოლური პროცესი წარმოადგენს, კატაბოლურისათვის მასალას და მოთხოვნილებას, აღმატებული მასალის მარაგი იძლემა ქსოვილის ზრდას, ან მოცულობის მატებას. კატაბოლური პროცესი სხეულში ენერგიას გამოყოფს.

მეტაბოლური პროცესი ხასიათდება ჟანგბადის გამოყენებითა და ნახშირორქანგის გამოყოფით. ეს პროცესი კი, ქსოვილურ სუნთქვად არის ცნობილი.

ჟანგბადი აუცილებელია საკვები და ქსოვილური ნივთიერებების დასაქანგავად და მონაწილეობას ღებულობს მეტაბოლიზმის კატაბოლურ ფორმაში. ის ხელს უწყობს დამშლელ პროცესებს და არ მონაწილეობს მშენებლობით, ანაბოლურ პროცესებში, (კოცხალი ნივთიერების შიგნით უსულო მასალების შექმნაზე დახარჯული ენერგიის ნაწილის გარდა. ჟანგბადის გარკვეული რაოდენობა მარაგდება ქსოვილებში, სადაც ინერტულ მდგომარეობაში რჩება დაუანგვისა და ენერგიის წარმოქმნის მოთხოვნილებამდე. ჟანგბადის ეს შემცველობა ყოველთვის წარმოადგენს თავად პროტოპლაზმის ნაწილს.

დამატებით, წყლის შესახებ, რომელიც წარმოადგენს უჯრედის ნაწილს. მრავალუჯრედიანი არსებების ყველა აქტიური (კოცხალი) უჯრედი არსებობს თხევად გარემოში, რომლის მთავარ შემადგენელს წყალი წარმოადგენს.

მცენარეების შემთხვევაში ეს სითხე წვენად იწოდება, ცხოველები-სა და ადამიანების შემთხვევაში კი, ეს სისხლი და ლიმფაა, ის სითხე, რომელიც ცირკულირებას ახდენს ქსოვილებში. სხეულის ამ სითხეებს ქსოვილებში საკვები ნივთიერებები გადააქვს, გამოჟავს მათგან გადამუშავებული ნაგავი და (კოცხალი ნივთიერების სიცოცხლისათვის აუცილებელ ნახევრად თხევად, მოძრავ მდგომარეობაში ყოფნის ხელშემწყობ წყალს აწვდის.

უჯრედებში თხევადი გარემოს - სისხლისა და ლიმფის არასაკმარისობის შემთხვევაში, ისინი „გამოუკვებავი და მოშიმშილე“ ხდებიან. ასევე, ნაგავის გამოყოფა და ჟანგვითი პროცესები ფერხდება. უჯრედის შიგნით რჩება მისი დამატებით ზედმეტი ტვირთით დამძიმებული უამრავი ნაგავი, ჭიმავენ მის დამცავ გარსს (მემბრანას) და ამცირებენ მის ელასტიურობას.

ცუდი მეტაბოლიზმის შემთხვევაში უჯრედის კედლები გაჭიმულ მდგომარეობაში იქნება, მაგრამ თხევადი შემადგენელის უკმარის-



ობა იქნება. დაჭიმულობა კი გამოწვეულია დაგროვებული ნაგა-  
ვისგან.

ქსოვიერობასა და სითხეს მოკლებული უჯრედები ერთმა-  
თს (კუდად ქსოვითა და ცდილობენ დარჩენენ იმ მდგომარეობაში,  
სადაც ბანაპირობებს სხეულის ორგანოებისა და ნაწილების  
დაცვა და ამავდროულად მოკლებული არიან სათანადო მოძ-  
ვის უხარს ნორმალურ, გაწონასწორებულ მდგომარეობასა  
და დაჭიმულობაში დასაბრუნებლად. ეს კი იწვევს ნაოჭებსა და  
პლასტებს და აფერხებს მეტწილად მეტაბოლიზმის პროცესებს  
სხვაგვარად, ქსოვილებში, არტერიებსა და ვენებში, თანდათან  
სისხლის დაგროვების თანხლებით და ხდება ე.წ. არტერიების  
სკლეროზის - არტერიოსკლეროზის გამომწვევი მიზეზი.

არტერიები რეაგირებს თირკმელზედა ჯირკვლის მიერ გამოყო-  
ვილ და მათში გამავალ ადრენალინზე - და მიიღება მარილოვანი  
ფარსებები, სკლეროზის პროცესები სულ უფრო დრამატიკა,  
როგორც წვევა მატულობს და შეინიშნება საერთო მოთენილობა.

ამ მდგომარეობის ერთადერთ სამკურნალო საშუალებას წარ-  
მოადგენს სისხლის სამკურნალო და გამხსნელობითი თვისებების  
დაცვა და შემდგომ მისი „გამოუკვებავი და ნარჩენებით გადატ-  
ვირთული“ კვრებისკენ მიწოდება, ამ არკანის გაცნობიერებული  
გამოყენების მეშვეობით.

### 1 ნაწილი - სისხლის გაწმენდა და აქტივიზირება.

ესევე მიიღე წყალი, ხილისა და ბოსტნეულის წველები  
(ლიმონის, ფორთოხლის, ანანასის, ქლიავის, კაშლისა და ასე  
მეტი; ნიახურის, ხახვის, სტაფილოს, ჭარხლის წველები). დალიე  
რძე წველების მიღებიდან ერთი და მეტი საათის შემდეგ; რძის  
შემდეგ, 2 და მეტი საათის შეუღლებით კვლავ დალიე წველები;

გამოიყენე მე 11 არკანი MULLA (MULLHA) MUDRA. თუ გზერს  
უფრო შთაბრძნავი გაახადგა ხრდავების მიღწევა, აიღე ჭარხლის,  
სი სერის, სტაფილოს, ფორთოხლისა და ტურნეფის წველები,  
შემდეგ გაათბე ისინი სხეულის, ან ცოტა მცირე ტემპერატურამდე  
და გაახევე 50 % - ით წყალში (სულ უხდა გამოვიდეს 1 კვარტა).  
გამოიყენე ეს ნარევი ოქსისათვის ყოველ 3 დღეში ერთხელ.  
რაც შეეხება ყოველდღიურ საკვებს, მიირთვი ყველაფერი, რაც  
მოგწონს, ან რაზეც მისხვეული ხარ, მაგრამ საკვები რაოდენობით,  
მიღებული წველებისა და რძის გათვალისწინებით.

ახლა კი გაითვით ვარჯიში, რომლის კეთება საჭიროა კვირაში  
ორჯერ 5 - 10 წუთის ხანგრძლივობით. ეს ვარჯიში გამოიყენება  
სისხლის გაწმენდისა და გაჯახსადების, მეტაბოლიზმის

გადღიერების, სხეულიდან მარილებისა და ნადების, წიდების გახსნისა და გამოდევნის ფუნქციის მატარებელი სეკრეტების გამომყოფი, ფარისებური და პარა - ფარისებური ჯირკვლების მუშაობის გამოდვიძებისა და ინტენსიფიკაციის მიზნით:

1) მყარად ამოიდევ ნიკაპქვეშ (კერა თითი, დანარჩენი თითები კი მოდუნულია. მსუბუქად დააწევი კერა თითით კუნთებს ნიკაპქვეშ. ახლა კი ენა ატარე წინ და უკან და ეს მოძრაობები გაგრძელე 2,5 - 5 წუთამდე (შეიგრძნობ პულსაციას ნიკაპქვეშ, კერა თითის მოდების ადგილზე); წაეხმარე ამ მოძრაობებს (კერა თითის მოძრაობებით და მსუბუქი დაჭერით, ისე რომ გამოიწვიოთ კუნთების შეკუმშვა. ეს ვარჯიშის პირველი ნაწილია. 2) დახარე თავი ქვევით ნიკაპის გულმკერდზე შეხებად, შემდეგ პირის ორივე მიმართულებითა და ქვევით გაწელვის მეშვეობით დაძაბე ნიკაპისა და კისრის კუნთები. ყველა კუნთი და მყესი უნდა დაეტყოს კისრის ზედაპირს. შემდეგ თავი და ნიკაპი ასწიე ზევით კუნთების დაძაბულ მდგომარეობაში შენარჩუნებით და ენერგიულად გააგრძელე მათი დაჭიმვა.

ეს ორი სახის ვარჯიში აღვიძებს, წმენდს და ადგენს ქსოვილებისა და სხეულის გამაახალგაზრდავებელ, ჰორმონების შემქმნელ და მათი სისხლში მიმწოდებელ ფარისებურ ჯირკვალს. შენიშვნა: ამ ვარჯიშების დასაწყისში შესაძლებელია ყელში, კისერსა და ფარისებური ჯირკვლის არეში ტკივილების გაჩენა, რაც გამოწვეული იქნება ნავარჯიშები კუნთების მიზეზით, რომლებიც არასოდეს მანამდე მსგავსი ვარჯიშებით დატვირთული არ იყო. რამოდენიმე დღის შემდეგ ტკივილები შეწყდება, როგორც კი შეძლებ მათზე კონტროლის დამყარებას. უკეთესი იქნება ვარჯიშების დაწყება 2,5 წუთის ხანგრძლივობიდან და თანდათან მისი გაზრდა 5 წუთამდე.

## II ნაწილი - სახისა და თავის გაახალგაზრდავება.

ჩვენ მივედით საკუთრივ მე - 12 არკანამდე, სახისა და თავის გაახალგაზრდავებამდე; სხეულის მდგომარეობა ისეთივეა, როგორც МУЛА МУДРА - ში, სწორი ნაწლავით სუნთქვის გარეშე და უფრო ხშირად არის საჭირო გასწორებულ პოზიციაში ადგომა მუხლებიდან. გააკეთე ძალიან ძლიერი და ღრმა სუნთქვა 5 წუთის განმავლობაში, სანამ სახესა და სხეულში არ იგრძნობ სისხლის ძლიერი დაეანგვის მიმანიშნებელ მცირე ჩხვლეტებს. შემდეგ მზის მიმართულებით მზერაში მოდუნდი და დაეშვი მუხლებზე ხელებისა და მტევნების ზევით აწევითა და ზურგის მდორე და მოხდენილი მოძრაობების დახმარებით მცირედით უკან გადახვრით, ამავდროულად აკეთებ ჩასუნთქვას. შეაკავე სუნთქვა



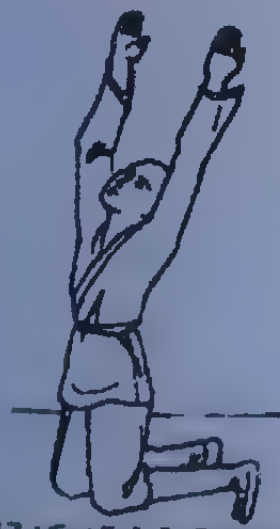
და დაიხარე წინ სანამ მოხრილი ხელების იდაყვებს არ დადებ  
მიწაზე. შემდეგ დაარწიე (დაარხიე) სხეული ამ მდგომარეობაში,  
იდაყვებზე და მუხლებზე დაყრდნობით სანამ შებღლით არ შეეხები  
მიწას.

შენი შენა: იდაყვებითა და მტევნებით მიწასთან შეხების მომენტში  
გააჩთავისუფლე სუნთქვა.

ახლა კი მოხერხებულად დაიჭირე წინამხარები, მტევნები და  
იდაყვები და შეეცადე ნიკაპით შეეხო მუხლებს. ბუნებრივად  
ისუნთქე, როგორც ამას მოითხოვს პოზა, მაგრამ შეეცადე რაც  
შეიძლება მეტი ხნით შეაკავო სუნთქვა, ვინაიდან ეს თავისა  
და სახის მიმართულებით უფრო მეტი რაოდენობის სისხლის  
მიწოდების საშუალებას იძლევა, რაც ამ ვარჯიშის მთვარი მიზანია.  
როცა თავში ან სახეში ძლიერ ზეწოლას (წნევას) იგრძნობ, ასწიე  
სხეულის ზედა ნაწილი, შემდეგ ხელებისა და მტევნების აწევით,  
როგორც ვარჯიშის დასაწყისში, მსუბუქად მოახდინე უკან  
დარწევა დრმა სუნთქვით, სანამ არ იგრძნობ, რომ ზედმეტი სისხლი  
თავისა და სახიდან უკუიქცა.

შემდეგ ჩაისუნთქე და ისევ დაიხარე ვარჯიშის გასამეორებლად,  
როგორც აღწერილია ზემოთ. 5 წუთი ივარჯიშე. აკეთე ეს ვარჯიში  
ყოველდღე, თანდათან დროის 30 წუთამდე გახანგრძლივებით.

შენი შენა: დრო თავად დაადგინეთ აუცილებლობიდან  
გამომდინარე და გააკეთე ვარჯიში, მაგალითად 15 წუთის  
განმავლობაში, რომლის დროსაც უნდა მოასწოროთ 15 და მეტჯერაც  
დახრა და გასწორება.



მე - 12 არკანის პირველი ნაწილი  
მუხლებზე წამოდგომა და უკან  
მეორე ზნეუთ, თავიდან და  
სახიდან სისხლის უკუდუნას  
ინჯვს



მე - 12 არკანის მეორე ნაწილი.  
მუხლებზე დგომაში წინ დახრა და  
განთხრომა. ინჯვს თავისა და  
სახისკენ სისხლის მიწოდებას

სსეულის სსეადასსევა ნაწილებში ქსოვილების  
გაახალგაზრდავებისა და განწმენდისათვის ამ არკანის  
გამოსაყენებლად, უნდა დაეუფლო სსეულის ამ ნაწილებში  
სისხლის ნაკადის მიმართვისა და მათგან მისი უკუქცევის  
ხერხებს. ამისათვის სისხლით მოსამარაგებელი ადგილის (ცენტრი  
უნდა განათავსო სსევა ადგილებზე დაბლა, ხოლო სისხლით მისი  
შეესების შემდეგ ცენტრი გადაანაცვლე სსევა ნაწილებზე მაღლა.

შენიშვნა: აუცილებელია ასევე გახსოვდეს, რომ ჩასუნთქვის  
დროს სისხლი უკუქცევა სსეულის სსეადასსევა ნაწილებიდან;  
ფილტვებშიჰაერის შეკავებისა და ამოსუნთქვის დროს სისხლი მეტი  
ძალით ცირკულირებს. თავში სისხლის ნაკადის ცირკულირება  
სუნთქვასთან სრულიად სინქრონულად ხორციელდება. სისხლის  
წნევის შენარჩუნება (მხარდაჭერა) ხდება არტერიებში, სადაც  
მიედინება სუფთა დაუანგული სისხლი, შემდეგ ამ წნევის  
ზემოქმედებით მიეწოდება კაპილარებს, უჯრედებს და ქანგბადის  
მიწოდებით, ნივთიერებათა ცვლის პროცესის ხელშეწყობის  
მიზნით, კვებავს მათ. ცხოველმოქმედების პროცესში წარმოქმნილი  
პროდუქტები გადაინაცვლებს ვენურ სისხლში და გამოიდევნება  
ფილტვების, კანის ფორებიდან აორთქლების, თირკმელების,  
ნაწლავური სისტემისა და ღვიძლის ფუნქციონირების მეშვეობით.  
ვენებში სისხლის წნევა არტერიებისაზე უფრო დაბალია.

ქსოვილებთან სისხლის მიწოდება, შეიძლება ასევე  
რეგულირებულ იქნას არტერიებსა და ვენებზე თითების  
დაჭერით. არტერიაზე დაჭერით ჩვენ ვაკავებთ სისხლდენას მათი  
დანიშნულების ორგანოებისაკენ და ვენებში გადასული სისხლი ამ  
ნაწილებს სისხლის გარეშე ტოვებს.

ვენებზე დაჭერის შემთხვევაში სისხლის უკუქცევა წყდება,  
ხოლო არტერიებიდან მოდინება კვლავ გრძელდება და სსეულის  
ეს ნაწილი სისხლით ჭარბად აღივსება. არტერიებისა და ვენების  
კანის ზედაპირთან ახლოს განლაგების ადგილების შესწავლით,  
ადვილი შესაძლებელია სისხლის ნაკადის მოდენისა და უკუდენის  
პროცესის გაკონტროლება, დაჭერის მეშვეობით. სისხლის  
ცირკულაციის კონტროლის სსევა ხერხი – სსეადასსევა ჯგუფის  
კუნთების დაძაბვა, რომლებზეც გადის არტერიები და ვენები. ეს  
ავიწროებს არტერიებსა და ვენებს შეკუმშვის მეშვეობით. ეს  
ადამიანის სსეულზე დიდ ზეგავლენას ახდენს.

ფეხის თითები, ასე რომ მე-2 მასტერ – არკანში ტერფები და  
სერიოზული მნიშვნელობის მქონეა (ტერფების ბარჯიშები ძალიან  
და აწევა). ტერფები გულდასმით დაიზილეთ ავარჯიშე და დაიზილეთ



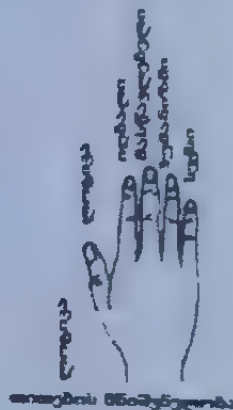
კოჭები და ტერფების ყველა კუნთი; ამასაჟე და გაწკლე ფეხის თითები. შემდეგ დაატირე მათ ბოდლოებს, განსაკუთრებით ცერა თითების. ეს იძლევა ხერვების გადლიერებას, რაც ხელს უწყობს სისხლის ცირკულირების გაძლიერებას და დადებითად მოქმედებს ხერვულ ცენტრებსა და კვანძებზე სხვადასხვა ფირკვლებზე სტიმულირების მოხდენით. **ამოძრავე** ტერფები წრიულად, ზემოთ და ქვემოთ, გვერდებზე ეხერგიულად, იგივე მსოიმოქმედე თითებით.

ამას გარდა, დიდი ყურადღება დაუთმე ხელის მტევნებს.

მოხარე ხელები იდაყვებში და აბსოლუტურად მოადუნე ისინი მაჯებში, სრულიად თავისუფლად ჩამოკიდებული მტევნებით. წინამხრებისა და ხელების ზემოთ და ქვემოთ აწევის, ხოლო შემდეგ წრიული მოძრაობების მეშვეობით შეანჯღრიე მტევნები, მოძრაობის სისწრაფე კი ისეთი უნდა იყოს, რომ თვალი ვერ გააყოლო მტევნებს.



ხელის შეძრავა და შეკუმშვა



თითების მსოიმოქმედება

აკეთე მანამ, სანამ მტევნებში ელექტროდენის მსგავსი სიძლიერის ვიბრაციას არ იგრძნობ. დაიზილე ხელები ნებისმიერი ხერხით, შემდეგ მოხარე ხელისგულები შიგნით და გარეთ, დააწკე ხელისგულებით ერთმანეთს ძლიერ, შემდეგ ასეთ შეტყუებულ მდგომარეობაში სხვა თითებს დააშორე ცერა თითები და შეეცადე გაზარდო მათსა და სხვა თითებს შორის მანძილი ძალისმიერი ზეწოლით.

ეს ვარჯიში ავითარებს თითებს, ხოლო ცერა თითების განვითარებას ნების გაძლიერება მოჰყვება.

(ზემოთ მოყვანილია თითებსა და ადამიანური არსების ატრიბუტებთან კავშირი. ცერა თითი - ეს ლოგიკა და ნებაა, საჩვენებელი - იღბალი (ბრძანება), შუა თითი - მასწავლებელი (გამოიყენება ქვიშაზე სახაზავად და განმარტებებისათვის), მესამეარათითი - ზოგადსაკაცობრიო სიყვარული, თანაგრძნობა და ალტრუიზმი, ხეკა თითი - სექსი, გულისთქმა, ფიზიკური სიყვარული.

შენ უნდა ისწავლო ყველა თითის კონტროლი და მართვა; ნების თითი არ დააშორო სხვებს, ეს გადაჭარბებულ სექსუალურობამდე მიგიყვანს. ცერა თითი არასოდეს ჩაღუნო სხვების ქვეშ, მუჟის შეკერის დროს, - ეს დასუსტებული ნების და წოდისკენ მიდრეკილების ნიშანია.

შეისწავლე სხვისი ხელები მტევნებისა და თითების მდგომარეობაზე დაკვირვებით. ერთმანეთთან ძალით შემჭიდროვებული თითები განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებს მათთან დაკავშირებულ, ადამიანური არსების ატრიბუტებს, თუ ისინი მოხრილი არ არის ხელისგულის საპირისპიროდ; მაშინ ყურადღების ღირსი თვისებები თავმოყრილი იქნება გასწორებულ თითებში.

ახლა კი, შევუდგეთ ვარჯიშებს თითების ელექტრიზაციისა და მაგნეტიზაციის მისაღწევად, რაც მათ მკურნალი ღენის გამოსხივების შესაძლებლობას მისცემს, რაც გამოიყენება ადამიანის სხეულში ხელების დადებით განკურნებისა და მატონიზებელი პროცესების სტიმულირებისათვის.

დადექიან დაჯექი სახით მზისკენ, ზურგი გასწორებული გაქვს, კორპუსი ვერტიკალურად გიჭირავს, ნიკაპი კი აწეული. გულმოდგინედ ამოსუნთქე და დაიწეე ჩაისუნთქვა. ჩაისუნთქე 7 წამის მანძილზე. ჩასუნთქვის დროს, მარჯვენა ხელისგული ქვემოთ დაადე ზემოთ მიმართულ მარცხენა ხელისგულს და დაზიდე მარცხენა ხელისგული მარჯვენა ხელისგულით, (თითების ჩათვლით), მარჯვნიდან მარცხნივ მიმართული წრიული მოძრაობით, ამავდროულად ჩასუნთქვის განმავლობაში გააკეთე 7 წრიული მოძრაობა მარჯვენა ხელით. მე - 7 წრიული მოძრაობის ბოლოს, მარჯვენა მტევნით ჩამოსხლტი მარცხენა ხელისგულს შენგან გარეთ მიმართული მოძრაობით, თითქოს მტვერს იფერთხავდე. შეაკავე სუნთქვა ერთი წამით და ამავდროულად მარცხენა ხელისგული შეაბრუნე ქვევით და მარჯვენა ხელის ზურგი ასწიე ზემოთ. ახლა კი დაიწეე ამოსუნთქვა 7 წამის განმავლობაში და მარჯვენა ხელისგული დაადე მარცხენა ხელის ზურგს და ამოდრავე წრიული დახეღვითი მოძრაობით მარჯვნიდან მარცხნივ ისე, რომ შვიდწამიანი ამოსუნთქვის დროს გააკეთო 7 წრიული მოძრაობა მარცხენა ხელის დასაზელად. მე - 7 მოძრაობის ბოლოს მოსწევით მარჯვენა მტევანი მარცხენა ხელს დაფერთხვითი მოძრაობით. შეაკავე სუნთქვა ერთი წამის განმავლობაში და ამ დროს მარჯვენა ხელისგული შემოატრიალე ზემოთ. ახლა კი დაიწეე ჩასუნთქვა 7 წამის განმავლობაში და ერთდროულად მარცხენა ხელისგულით



დაზილე მარჯვენა ხელისგული მარცხენა ხელის წრიული მოძრაობებით, მარცხნიდან მარჯვნივ. გააკეთე სრული სუნთქვა, შემოთ აღწერილის მსგავსი, მაგრამ ამჯერად დაზილე მარჯვენა ხელი, ხოლო შემდგომ კი გადადი კვლავ მარცხენა ხელზე.

გაკეთე ეს ვარჯიში თორმეტიჯერ, სრული მასტერ-ვარჯიშის ჩატარებით, 3 წუთისა და 12 წამის განმავლობაში. თითოეული ხელი დაზილე 6 - ჯერ ვარირებული თანმიმდევრობით; ამით სრულდება ხელის მტევნების მაგნიტურ - ელექტრული ვარჯიში.

ბოლოს, რამოდენიმე შენიშვნა ხელების განლაგების შესახებ; უნდა იცოდეს, რომ მიმცემი და გადამცემი ხელი არის მარჯვენა და ის უნდა მოთავსდეს სხეულის დაავადებულ ადგილზე, მაშინ როცა, მარცხენა ხელი დაიდოს დაავადებული ადგილიდან საპირისპირო მხარეს, როგორც მიმღები პოლუსი სამკურნალო ძალისათვის.

დიდი ენერგიის აუცილებლობის შემთხვევაში ხელების მოთავსების წინ, გააშრე ისინი სათანადოდ და გაახურე სწრაფი ხახუნით ერთი ხელისგულის მეორის მიმართ გადანაცვლებით.

სხეული შეგიძლია დაიკავო მუხლმოდრეკით და აწარმოე ენერგიული მასირება, ამასთან ზეგავლენის მოსახდენი სხეულის ნაწილიც ენერგიულად დაამასავე, თუკი არ არის მისი ანთებითი პროცესი, ან არ არის ჭრილობა და ქსოვილების დაზიანება.

შემოთ აღწერილი პირობების შემთხვევაში, ხელი მსუბუქად დაადე დაავადებულ ადგილზე და მოახდინე მეტი კონცენტრაცია დაზუსტებული ძალის მიმართვაზე, რათა მან გამოაჯანსაღოს დაზიანებული ქსოვილები და აღძრას მათში სამკურნალო პროცესები.

როცა ხელებს ავარჯიშებ, სხეულის პროცესებში კარმონია შეიტანე და დააჭირე თითის წვერებს, ყველას ერთ ხელზე და ცერასა და საჩვენებელს შორის მეორე ხელზე, ხელისგულზე და განსაკუთრებულად ცერა და საჩვენებელ თითებს შორის განლაგებულ კუნთზე (ცერა თითის ქვეშ).

სისხლის წნევის შესაცვლელად და მის ნორმალურ მაჩვენებლებში მოსაყვანად, დაადე ორივე ხელის თითები კისრის გვერდითა მხარეებზე, ყურის ბიბიდლების ქვეშ და დაამასავე გულმოდგინედ წრიული ზემოწილი მასირებული მოძრაობებით.

კუჭისა და ნაწლავების დაზიანების შემთხვევაში აიღე 3/4 დიუიმი სიფართისა და 1/4 - 1/2 დიუიმი სისქის ხის ჯოხი, რომლის სიგრძე 6 - 8 დიუიმს შეადგენს და ბოლოში და კუთხეებში მომრგვალებული.



ჯოხი კარგად მოაპრიალე. კუჭის მდგომარეობის გამოხატვრებლად, ასევე სასქესო ორგანოების პერისტალტიკისა და საერთო ტონუსის გასაუმჯობესებლად, აიღე ეს ჯოხი და ენაზე დადებით ჩაიდე პირში.

ორივე ხელით ეხერგიულად დააწევი ისე, რომ ჯოხის მოპრკვალელებული ჩაწილი აწეებოდეს ენას. მტკივნეული იქნება. მაგრამ უხდა გაუძლო 5 - 15 წუთის განმავლობაში. მუცლის ზედა ჩაწილის განსაკურნებლად დააწევი ენის შუა ადგილს, ხოლო ჩაწილებისა და სასქესო ორგანოებისათვის დააწევი ღრმად ენის ძირს.

კაფრობილება: ეს ვარჯიში აკრძალულია ორსული ქალებისათვის, შეიძლება გამოიწვიოს ორსულობის შეწყვეტა.

ყველა ზემოთ აღწერილი ილეთი წარმოადგენს არკანს და ვარჯიშებს ადამიანის სხეულის გასაახალგაზრდავებლად, როგორც პროფილაქტიკის, ასევე ამა თუ იმ დაავადებების სამკურნალო მიზნით, მათ შორის სისხლისა და ჯირკვლების; სისხლის ნაკადის გაცნობიერებული მიმართვისათვის; დაავადებათა პროფილაქტიკა და მკურნალობა ტერფებზე, მკერდებზე და ენაზე ზეგავლენის მოხდენის მეშვეობით.





სიცოცხლის ხანგრძლივობის გაგრძელების მიზნით ენერგიის აღდგენა.

ეს არკანი გამოყენებულ უნდა იქნას მნიშვნელოვანი საბაბით. სასიცოცხლო ენერგიის სხეულის ელემენტი კონცენტრირებულია ზურგის ტვინის სითხეში, რომელიც ცენტრების გავლით აწვდის მას სასიცოცხლო ძალებს.

ადამიანის ორგანიზმს ძალუძს ენერგიის დაბალი მოწოდებისა და გამოფიტვის შემთხვევაში მოახდინოს ზურგის ტვინის სითხის განაწილების სიჩქარის სტიმულირება ბუნებრივი ხერხით.

მოქნარების ხერხი: მოქნარების პროცესი იწვევს გირჩისებურ კარკაღზე ზეწოლის გაძლიერებას და ამავედროულად ტვინის არკულებსა და ცენტრალურ არხზე. დამაკმაყოფილებელი მოქნარების პროცესში თავის შიგნით გრძნობ ყურებისკენ ცერცვლებად გამაცოცხლებელ წნევას, რომლებშიც მოგესმის გრუხუნისებური ხმაური (ზარი), თითქოს წვრილი ვერცხლის ჯაჭვის ხმას მოგავს. ასევე, ღრმა დამაკმაყოფილებელი ჩასუნთქვის დროს შეიგრძნობა მზის წნულის სასიამოვნო აღვსება და გაუდენტვა.

არსებობს მოქნარების მსგავსი ორი ვარჯიში, რომელთა გამოყენება შეიძლება ზურგის ტვინის სითხის გადანაწილებისა და ამ გზით ადამიანის სხეულის შიგნით სასიცოცხლო ენერგიის ხერვულ ცენტრებთან მიწოდების დამატებითი არხების დამყარების მიზნით. ეს ორი ვარჯიში მოქნარების პროცესის მსგავსად გამოყენებულ უნდა იქნას გარემოებების მოწოდების შემთხვევაში.

პირველი ვარჯიში. დაძაბე საღეჭი კუხთები კბილების დაჭერის გარეშე (დაძაბე ყბის გვერდითი კუხთები, როგორც ღეჭვის დროს, კბილები მიჭერის გარეშე). დაძაბე და მოადუნე კუხთები ქვედა ყბის წინ და უკან მოძრაობის დროს. ამ დროს ყურებში გაიგონებ ვერცხლის ჯაჭვის ზარის მსგავს ხმას. ეს ხმა ადასტურებს ვარჯიშის სწორ შესრულებას. გაიმეორე ეს 12 - ჯერ ან მეტჯერაც აუცილებლობიდან გამომდინარე. შემდეგ ძალიან ფართოდ გააღე პირი, რამდენადაც შესაძლებელია ყბის კუხთების ჩართვით. დახუჭე თვალები ქუთუთოების ძალისმიერ შეერთებით. გაიგონებ მოგრესუნე ხმაურს ყურებში და თვალებში გამოსხილება (კრემლები). ეს ვარჯიშის სწორი მიმდინარეობის ნიშანია. გაიმეორე ეს 12 ან

მეტჯერ.

ახლა კი შეაერთე ვარჯიშის პირველი და მეორე ნაწილები ერთმანეთს - დაძაბე ყბის კუნთები როგორც ღეჭვის დროს. ამავდროულად ფართოდ გააღე პირი და ძლიერ დახუჭე თვალები. ამის კეთების დროს პირის გაღებასთან ერთად ჩაისუნთქე მთელი ძალით კმაყოფილებისა და მზის წნულში აღვსებულობის შესაგრძნობლად.

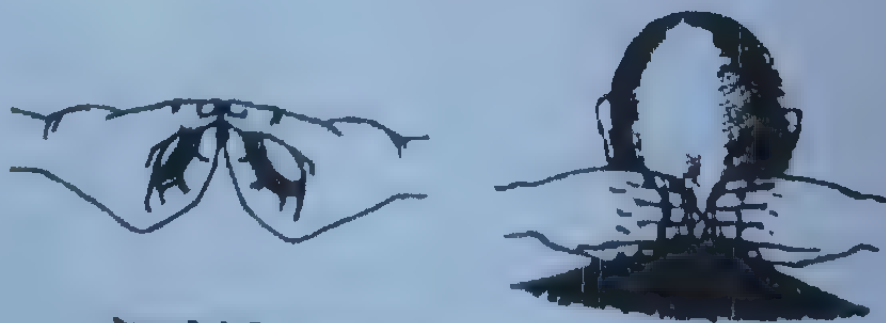
გაიმეორე ეს 12 და მეტჯერ. ამით ხდება ნერვული სისტემის მოღუნება და ანიჭებს მას შესაძლებლობას, აუცილებლობის შემთხვევაში კვლავ დაიძაბოს ფიქრის ახალ ობიექტთან შესაბამისად.

ამ ვარჯიშის დროს შეეცადე შეისწავლო იგი ყველანაირი საშუალებით და შენ აღმოაჩენ ენერგიისა და ძალის ერთერთ უმნიშვნელოვანეს წყაროს.

შენიშვნა: მოქნარების დროს გარეთ გამოიშვება უდიდესი ძალის ტალღები, რომლებიც ტელეპატურად მოქმედებს ახლოს მყოფი ადამიანების იდენტურ ორგანოებზე და ეს იწვევს მათ რიგრიგობით მოქნარებას. ამიტომაც მოქნარება ესოდენ გადამდებია.

ამ პროცესის შესწავლით გაიგებ, რომ ტელეპატური გადაცემის (შერყობინებების) ყველაზე საუკეთესო ხერხი იქნება ის, რომელშიც შენ იწევ მოქნარების ვარჯიშით და სრული მოღუნების შემდეგ გააგზავნი შერყობინებას მოქნარებადი სუნთქვით.

მეორე ვარჯიში: ხელისგულებით შეერთებული ხელები ასწიე ზევით, ხოლო თითები მოხარე ისე, რომ მათი ზურგის მხარეები ერთმანეთს შეეხოს და ცერა თითის წვეროები კი აწვებოდეს ერთმანეთს.



ხელების შედგარება მეორე ვარჯიშის დროს

ახლა კი თითების ერთმანეთისაგან დაუშორებლად გადაიტანე ხელები თავს უკან და მოათავსე ისინი ისე, რომ მოხრილი თითები წვერები გაჩერებულიყოს თავისადაკისრის შეერთების წერტილზე.



ოდნავ დაატირე თითებით ამ ადგილს. ნიკაპის გულმკერდზე  
დადებით დახარე თავი დაბლა, შემდეგ ასწიე და ამოძრავე ზევით  
და უკან თითებისა და ხელების ზეწოლის გაგრძელებით. ისევ  
გაიმეორე თავის მოძრაობა ნიკაპით გულმკერდის შეხებამდე და  
გაიმეორე ეს ვარჯიში 12 და მეტჯერ.

ამ ვარჯიშს უდიდესი ზეგავლენის მოხდენა შეუძლია მოგრძო  
ტვინსა და გირჩისებურ ჯირკვალზე, მათი ზომებისა და მოცულო-  
ბის გაზრდით.

ვარჯიშის გაკეთება შეიძლება და აუცილებელიცაა საჭიროების  
შემთხვევაში ენერგიის დაგროვების უნარის გახსავითრებად.

შენიშვნა: ვარჯიშის დროს შეიძლება დგომაც და ჯდომაც, მხ-  
ოლად გასწორებული ზურგით, ხოლო თითები ისე უნდა განათავ-  
ხო, რომ შუა თითები იდოს ზუსტად თავისა და კისრის შეერთების  
საზღვარზე, დანარჩენები კი შესაბამისად გვერდებზე.

ვარჯიშის, ან უშუალოდ მისი დამთავრების შემდგომ, შეიძლება  
მოგესმას ვიბრაციის შიშინა ხმა თავის ქალის ფუძეში. ეს ზურგის  
ტვინის სითხის ცირკულირების შედეგია, მეოთხე პარკუჭის მიმარ-  
თულებით და უკან.

### XIII მცირე არკანი ენერგეტიკული ცენტრების განვითარება

ახლა კი, გადავიდეთ განვითარებისათვის უდიდესი მნიშვნელობის მქონე ვარჯიშზე, რომლის ახსნაც ძნელია ზემოთ მოყვანილი ვარჯიშების პრაქტიკისა და გაცნობიერების გარეშე. ეს არის გველის ორდენის წევრობის შესაძლებლობის მომნიჭებელი პრინციპი.

გასწორებული ზურგითა და კორპუსით დაჯექი ან დადექი ფეხზე, თავი აწეული ნიკაპით გეჭიროს.

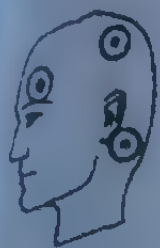
ჩაისუნთქე და ჩაკეტე ჰაერის გასასვლელი ყელში ხორხის მეშვეობით, შემდეგ შინაგანად, დიაფრაგმის მიდამოში დაიძაბე ისე, თითქოს კუჭში გასვლა გინდოდეს. ახლა კი მუცლის ქვედა ნაწილიდან გადაიტანე დაძაბულობა ზემოთ – მუცლის ქვედა ნაწილის მოდუნებით და კუჭის დაძაბვით – კუჭის მოდუნებით და ყელის მთელი შიდა არის დაძაბვით, – მოახდინე კონცენტრირება თავის უკანა ნაწილში არსებული წნევის შეგრძნებაზე. ამ შეგრძნებაზე იყავი კონცენტრირებული ვარჯიშის დასაწყისიდან.

აუცილებლობის შემთხვევაში ამოისუნთქე და ჩაისუნთქე ჰაერი თავისუფლად და მსუბუქად. შენიშნავ, რომ თავის ქალის ფუძიდან მომავალი დაძაბულობა, შეიძლება შეკავებულ იქნას თუნდაც მაშინ, როცა სუნთქავ. შეისწავლე ეს პროცესი იმ დონემდე, რომ შეგეძლოს მოგრძო ტვინის შენი ნების შესაბამისად „დაძაბვა“ და ასევე „მოდუნება“. დააკვირდი, რომ დაძაბვის დროს, თავის ქალის ფუძესა და კისერს შორის არსებული კუნთიც იძაბება; დაადე მას თითის წვერები და შეიგრძენი კისრის უკანა ნაწილის კუნთების დაძაბულობის სხვადასხვა ხარისხი. შენიშნავ, რომ შეგიძლია ამ კუნთების მოდუნება და შესაბამისად თავში დაძაბულობის მოხსნა. როცა ამცირებ დაძაბულობას თავში, ამოდრავ იგი წინ და უკან, გვერდებზე – მარჯვნივ და მარცხნივ, ანჯღრიე თავი მარცხნივ და მარჯვნივ და მსუბუქად ატრიალე – ამ ვარჯიშებით დაძაბულობას მოიხსნი მოგრძო ტვინსა და თავში.

ხშირად გამოიყენე ეს ვარჯიში და დააკვირდი თავში დაძაბულობისა და მოდუნების შეგრძნებებს. შენიშნე, რომ შეგიძლია თავის ქალის ძირში დაძაბულობის გამოწვევა (თავის უკანა ნაწილი), შემდეგ წარბებშუა მდებარე წერტილის უკანა წერტილში, შემდეგ კი – თავის კენწეროში. ასევე აღმოაჩენ, რომ შეგიძლია ამ ნაწილების საკუთ.



ახლობიერებაში დაყოფა და დაძაბულობის მათში ერთდოულად შენარჩუნება. ივარჯიშე თავის შიგნითა მარცხენა და მარჯვენა ნაწილების დაძაბვაზე. დიდი სიფრთხილით მოეკიდე ამ ვარჯიშს, ახავითარე თანდათანობით და დაეინებით. შეინარჩუნე შენი ცხოველები, თავსა და ტვინში მიმდინარე ფენომენების მიმართ. შენიშვნა: დაძაბულობა აღიქმება შიდა წნევის შეგრძნებით. ვარჯიშის შემდგომ თავში ყოველთვის მოხსენი დაძაბულობა მისი მოძრაობით.



დაძაბულობის კერები. დაძაბულობა შეიგრძნობა თავის შიგნით. ისწავლე ამ წერტილების საკუთარ თავში გამოცნობა. ეს საკუთარი თავის შეცნობის კლიტე და გასაღებია.

ეს ვარჯიშში ავითარებს გირჩისებურ ჯირკვალს და მიგითითებს პირდაპირ გზას თვითრეალიზაციისა და ოსტატობისაკენ.

აქ აუცილებელია აღინიშნოს, რომ აზრი წარმოიქმნება (ელექტრული) ტვინის მაგნიტურ დაძაბულ ფორმაციაში, რომლის მაგნიტური დაძაბულობა შეიძლება მოდუნებულ, ან გაზრდილ იქნას მოგრძო ტვინის მუშაობის შედეგად.

სული, როგორც შინაგანი მე, მე ვარ, - ატრიბუტებით - მე ვაზროვნებ, მე შევიგრძნობ, მე ვისურვებ - მოძრაობს თავში სამ წერტილს შორის, ყოველთვის, აწმყოში ყოფნის დროს მომავალს გარდაქმნის წარსულში. დრო სულისათვის არ არსებობს.

გაფრთხილება: თუ ვარჯიშის დროს შენიშნავ, რომ თავი გვერდიდან გვერდზე ვიბრირებას იწყებს (მორთოლარე, ნჯღრევისებური მოძრაობებით) ეს მიუთითებს ავსების წერტილს ზევით ენერგიის ასვლასა და მის ეთერში გაფრქვევაზე - უმაღლეს წერტილზე ვარჯიშში და მოდუნდით.

ზემოთ აღწერილი, თავში ცენტრების, განსაკუთრებით კი მოგრძო ტვინის განვითარების ვარჯიშში წარმოადგენს XIII მცირე არკანს.

ძალიან მნიშვნელოვან და იშვიათ შემთხვევებში, როცა სიცოცხლე დევს სასწორზე და ზურგის ტვინის სითხეში ენერგიის დონე დაბალია მასში სასიცოცხლო ძალების უკმარისობის მიზეზით შეიძლება გაკეთებულ იქნას ზურგის ტვინის სითხის რაოდენობისა და ხარისხის შევსების ხელშეწყობი მანიპულაცია. ამისათვის საჭირო იქნება საიმედო გახდობილი ადამიანი, ან შენს მიერ არჩეული სასურველი სისხლის მქონე ახალგაზრდა, ჯანმრთელი ადამიანი, რომელიც სიყვარულით მზად არის თავისი ზურგის ტვი-

ნის სითხით დახმარება გაგიწიოს. პუნქცია უნდა გაკეთდეს ღრუ  
ნემსის შპრიცით და გამოიღოს ხერხემლის სვეტის მადლებს შორი-  
დან ზურგის ტვინის სითხე. შეზღავანებული სითხის რაოდენობა  
მცირე უნდა იყოს მხოლოდ კონტაქტის დასამყარებლად შენი ზურ-  
გის ტვინის სითხის არხთან. მეორე ადამიანისგან აღებული სითხე  
უფრო მეტი უნდა იყოს, საჭიროებიდან გამოძვინარე. ამ დროს  
მკაცრი ყურადღება უნდა მიექცეს დონორისათვის ზიანის არიდუ-  
ბას. ორივე ტვინის ზურგის სითხე – შენი და დონორის, ერთმანეთ-  
ში აირევა და შეიყვანება გარსქვედა სივრცეში პუნქციის აღების  
წერტილის სიახლოვეს.

გამომცემლის შენიშვნა. აღსანიშნავია, რომ მანუსკრიპტში  
განხილული ეს და მსგავსი ვარჯიშები ამჟამად ექიმის კაბინეტის  
გარეთ შეუძლებელია განსახორციელებლად!



#### XIV მცირე არკანი

##### მოთხოვნა, ბრძანება

ცხოვრებაში საგნების დაუფლების მისწრაფება, მათთან შენი  
კავშირის რეალიზება.

დაჯექი დაფაზე, ან მაგიდაზე, სახით მზის მიმართულებით, მოდუნდი და მოახდინე კონცენტრირება თვითრეალიზებაზე. – მე, მე ვარ. იფიქრე შენი ყოფიერების ჭეშმარიტების შესახებ და განიხილე საკუთარი ეგოს ატრიბუტები: მე ვაზროვნებ, მე შევიგრძნობ, მე მსურს. შეიგრძენი საკუთარი თავი, ის ვინც ტვინის ცენტრში თვითცნობიერებას შეადგენს, რომელიც ღებულობს შთაბეჭდილებებს და მათი გამოვლინებებად გარდამქმნელი. ნათლად შეიცანი მცნებები და განმარტებები შემდეგი სიტყვების: „მე შემოიძლია“ – „მე მინდა“ – „მე უნდა“ – „მე მსურს“. მოახდინე კონცენტრირება სასურველ ობიექტზე. წარმოიდგინე იგი დეტალურად და ნათლად. შეიგრძენი ეს სურვილი მზის წნულში.

როცა შენი სურვილის გარდაუვალობის რეალიზაციის შესვენა (შეწყნარება) გეახლება (ჩამოვა შენზე) მოუხმე პაროლს, რომელიც წარმოადგენს განმარტებას.

ღრმად ჩაისუნთქე და შეიკავე სუნთქვა ყელის გადაკეტვით. ასწიე მუჭად შეკრული მარჯვენა ხელი (ცერა თითი ზემოდან ადევს დანარჩენებს). დაძაბე ხელი და მუშტი.

ახლა კი მოულოდნელად და ძლიერად ჩამოუშვი ხელი და დაძაბული მუჭი მაგიდაზე, დარტყმის მომენტში მუჭის მოდუნებით და კაერის ფილტვებიდან გამოშვებით. ამოსუნთქვის დროს ამოიყენე შენი სურვილების ფორმირების განმახორციელებელი იტყვები – „მე მოვითხოვ“ ან „მე ვბრძანებ“. როცა მუჭი დაეშვება, გააკეთე ისე, რომ იგი შენკენ მიმართული, ნახევარწრიული მოძრაობით ასხდრეს მაგიდიდან. მუჭი დაჰკარი ნეკა თითის მხრიდან. გაიმეორე ეს ვარჯიში გარკვეული დროის მანძილზე, შენი სურვილის მნიშვნელობის შესაბამისად. სუნთქვის შეკავებასთან ერთდროულად მაგიდის ზედაპირის დაბომბვები დარტყმების დროს ანჯდრევს მზის წნულს და ახდენს სურვილის გამოსახულების ტრანსმუტირებას თავში, სადაც იგი მდებარეობს და ხდება მისი მძლავრი ბრძანების (შელოცვის) სახით გამოსხივება, რაც შეიგრძნობა ეთერში ჭავლისებურად.

შენი შენა: დარტყმის დროს მცირედით გადაიხნიქე წინ, ოდნავ წამოხტი მზის წნულში, ბარძაყებსა და თავში დარტყმის შესაბამისად.

ამით მთავრდება მე – 14 არკანი მოთხოვნისა და ბრძანებისათვის.

სხვებისაგან განსხვავებით ეს არკანი არ წარმოადგენს აუცილებელს. გააკეთე იგი მარტოობაში.

მაგრამ თუ წარმოიქმნება აუცილებლობა – გამოიყენე იგი უშუალოდ. ადამიანის თანდასწრებით გააკეთე იგი სხვადასხვა ფორმაში, ამ არკანის შინაგანი სამუშაოს გახსენებით გააკეთე იგი მხოლოდ გონებაში, წარმოსახვაში დაბობვების შეცვლის მიზნით – გააკეთე შეუმჩნეველი ზეწოლა დარტყმის დროს, ამისათვის არის სამი ხერხი:

პირველის დროს – მარჯვენა ხელი ჩაავლე მარცხენა ხელის მტევანს. მარჯვენა ხელის მტევნის ზედა მხარე გამოწეულია და ხელისგული ფარავს მარცხენა ხელის მტევნის ზედა ნაწილს, მარჯვენა ხელის თითები ეძიებენ მარცხენა მტევანს.

მეორე ხერხი: მარცხენა მტევნის მოჭერის ნაცვლად მოუჭირე მარცხენა მტევნის ზედა მხარეს ისე, რომ მარჯვენა ხელის ცერა თითი აწევბოდეს მარცხენა მტევანს ზედა მხრიდან, ხოლო მარჯვენა ხელის დანარჩენი თითები აწევბოდეს მარცხენა ხელისგულის ღრმულს.

მესამე ხერხი: მოხარე ორივე ხელის თითები და შეაერთე ორივე მტევანი კაუჭისებურად, იმგვარად, რომ ორივე ხელის მოხრილი თითები აწევბოდეს და ეხებოდეს ერთმანეთს თავისი შიდა მხარეებით, მაშინ ორივე ხელის ცერა თითი განთავსებული იქნება თითების სახსრების შეხების კიდებზე გარე მხრიდან.



პირველი ხერხი



მეორე ხერხი



მესამე ხერხი

მოთხოვნა, ან ბრძანება წარმოთქვი დაბალი ხმით და დამუხტე იგი ძალითა და სურვილის ზუსტად ამსახველი, სიტყვებისათვის დატვირთვის მინიჭებით; ბრძანების მომენტში მარჯვენა ხელი უმნიშვნელოდ უნდა უჭერდეს მარცხენას. მესამე მდგომარეობაში უნდა გახსოვდეს თითების მნიშვნელობა, ანუ, ცერა თითი – ნება; საჩვენებელი – იდბალი, ბრძანება; შუათანა თითი – მასწავლებელი, გადამტანი; მეოთხე თითი – კუჩარი-სმის, სიმპათიის, ალტრუიზმის შეგრძნება; ნეკა თითი – სექსი და ხორცილი ღტოლვები. შეგრძნებების შესაბამისად, რომლებიც გსურს გააღვიძო და მოითხოვო, ცერა თითით დააჭირე იმ თითების სახსრებზე, რომელთაც გააჩნია სასურველი დანიშნულება.



## XV მცირე არკანი

მენტალური კავშირის დამყარება ადამიანთან, აქ მყოფთან, ან აქ არმყოფთან, ნებისმიერ მოცემულ დროს.

სუნთქვა, თავისი სიღრმითა და რითმით გვიჩვენებს ვიბრაციას, რომელშიც ადამიანი იმყოფება მოცემულ დროს. თუ გსურს ზოგადი კონტაქტის მისაღწევად ადამიანის ვიბრაციაზე მორგება (მოწყობა), დააკვირდი მისი გულმკერდის აწევისა და დაწევის მოცუბს სუნთქვის დროს და შესაბამისად დაიწეე მასთან უნიზონში სუნთქვა. ეს მიგიყვანს შენ ამ ადამიანთან კონტაქტში და მაშინ შეძლებ მის გაგებასა და მასზე გავლენის მოხდენას, შენი ზეგნის შესაბამისად.

როცა შენიშნავ, რომ მისი მოწყობა (კონფიგურაცია), შეიძლება შენი ცნობიერების მეშვეობით იქნას შეცვლილი, შეცვალე მისი სუნთქვა და ამგვარად შექმენი სასურველი მდგომარეობა. გააკეთე ეს გარე ნიშნების გარეშე. გახსოვდეს, რომ უმაღლესი რითმი არის მასტერ – რითმი – ჩასუნთქვა 7 წამი, პაუზა ერთი წამი, ამოსუნთქვა 7 წამი, პაუზა ერთი წამი. ამ სუნთქვით შენ ახდენ საკუთარი თავისა და სხვების მოწყობას მასტერ – აზრზე და მიწიერი არსებობის რითმზე. თუ ირგვლივ ბევრი ადამიანია და გსურს მათი ერთობლივ ვიბრაციაზე მოწყობა, განახორციელე ეს „აუმ“ – ის უნიზონში მღერით.

5 – 15 წუთამდე პერიოდის განმავლობაში შენ შეგიძლია მოაწყო ისინი მასტერ – რითმზე, ამისათვის მათ იმდერონ – YAT-HA-AH-HU-VAI-RIO, როცა ამოისუნთქავენ და ჩაისუნთქავენ 7 წამის განმავლობაში.

გამოიყენე მანტრის შენი სიმღერა, სასურველი შედეგების შესაბამისად.

ვიბრაციის შესუსტება, მეუდროება, მოღუხება, სიმშვიდეში ყოფნა – მიიღწევა ხახგრძლივი და ხმოვანი მახტრების მეშვეობით. ვიბრაციული დაძაბულობის დასქარება, ტვისის დაშლილება, ისტერიულ მდგომარეობაში გატასვლა, ხშირად ფახტახტიკური გადახრებით დასრულებადი – ეს ფხიქიკისა და ხექსის გავლენაა.

ადამიანთა უმრავლესობა უფრო მღერეკილია სწრაფი ვიბრაციებისადმი და მათი მიღწევა შეუძლებლად მარტივია. ამ მღერეკარეობით გამოწვეული გამოიფიტვა, მხოლოდ შედეგის დადგომის შემდეგ იმდევა მოღუხებას რეაქციის სახით. ხელ ვიბრაციებში გამოიყენება რხევები, ვიბრაციის გასამყარებლად – ხელების შემო-

კვრა ან ტერფებით ტყაპუნი. გამოიყენება მარტივი მელოდიები და რითმი.

შენიშვნა: ერთმანეთის მოსიყვარულე ადამიანები ერთმანეთის ვიბრაციაზე შეწყობას კოცნით ახდენენ. სწორი კოცნა სუნთქვის შეკაპებით ხორციელდება, რათა ამის შემდეგ მოხდეს უნისონში სუნთქვის დაწყება.

შეწყობაში დახმარებას გიწევთ ასევე ხელები. მანძილზე მენტალური კავშირის დამყარების დროს ამოირჩიე დრო, როცა ადამიანი, რომელთანაც გასურს კავშირის დამყარება, მოდუნებულ მდგომარეობაშია. ყველაზე უკეთესია, როცა ადამიანს სძინავს. შენ ახდენ შეწყობას შეგნებული მოდუნებითა და ძილის დროს ჩვეული სუნთქვით და გონებრივად ახორციელებ კონცენტრირებას ადამიანზე (უკეთესი კონტაქტის დასამყარებლად შეიძლება გამოიყენო რაიმე ისეთი, რაც ეკუთვნის ამ ადამიანს და ობიექტებზე მისი არსების, ემანაციის მეშვეობით რეგისტრირებულ, მისი ვიბრაციის ანაბეჭდს შეიცავს). ასევე შეიძლება ამ ადამიანის გამოსახულების ფიგურის გაკეთება – რომლის შექმნის დროს აუცილებელია მასზე მუდმივი ფიქრი და ამ ადამიანის სწორად გამომხატველი შეგრძნების დაჭერა, ხოლო დამზადების შემდეგ მორთული უნდა იქნას ამ ადამიანის რაიმე ნივთით.

ასეთი საგნების მეშვეობით, შენ სწრაფად ამყარებ მასთან კავშირს, ძაფის გაყოლით (უხილავი კავშირი), რომელიც აკავშირებს ადამიანს ობიექტთან, როგორც ამ გზით უკვე თანადამსწრე ადამიანთან.

როცა მოახერხებ შეწყობას, დაინახავ, რომ შენი წარმოსახვა ამ ადამიანისა გაბრწყინდება მისი საკუთარი სიცოცხლით და იქცევა ამ ადამიანად. შეეწევე, გრძნობით მოახდინე საკუთარი სუნთქვის მოდელირება და შეწყობის შემდგომ საკუთარ თავზე აიღე სასურველ რითმთან ტენდენციის დამყარების ინიციატივა (სახე მზის მიმართულებით). გააკეთე ეს ვარჯიში მხოლოდ და მხოლოდ უმაღლეს სულთან შეთანხმებით, შეგნებულად და იმის გაცნობიერებით, რომ მოქმედებ უმაღლეს ნებასთან შეთანხმებით.

ეს ვარჯიში არ უნდა იქცეს თამაშის საგნად, მიუღებელია მისი გამოყენება გართობის მიზნით. გააკეთე ეს მხოლოდ დახმარებისათვის!



ბავშვის ჩასახვისა და სქესის განსაზღვრის კონტროლი.  
ერთიერთობა კაცსა და ქალს შორის არის, უდიდესი მნიშვნელობის მქონე, შემოქმედების აქტი. ეს არის შექმნა და ბუნების კანონებთან შესაბამისად არის უკვდავების გასაღები, ამ პროცესის პირველი რგოლი. ხმა თან ახლავს ნაპერწკალს, რომლითაც განსხვავებისთვის მზადებაში მყოფი სული გადადის და თავს იმკვიდრებს სხეულში.

სექსუალური აქტის დროს მამაკაცი გამოყოფს ხმებს, თავიდან ღრმა შემსრუტვადი სუნთქვა გაძნელებით, შემდეგ შეკავება (სპერმის გამოყოფისას) და ბოლოს ამოსუნთქვა ოხვრით ან ტონით, ეს ხმა არის 2C3 „ომ“- სიცოცხლის ნაპერწკლის გადამტანი მამაკაციდან ქალში, ჩასახვის მომზადებელი, კვერცხუჯრედის გამანაყოფიერებელი სპერმატოზოიდით-ამ ხმის გარეშე განაყოფიერება არ ხდება.

ბავშვის სქესს განსაზღვრავს წყვილის მდგომარეობა აქტის დროს და სუნთქვა-მზის ან მთვარის.

როცა კაცი წევს მარცხენა გვერდზე და ქალი მარჯვენაზე, ის იქნება მზის სუნთქვაში, პაერის ნაკადი უფრო ძლიერად შევა მარჯვენა ნესტოდან, ხოლო ქალი იქნება მთვარის სუნთქვაში, იგი პაერს შეისუნთქავს მარცხენა ნესტოდან. ასეთ შემთხვევაში ბავშვის სქესი იქნება მამრობითი.

ამის საწინააღმდეგო პოზაში, იქნება პირიქით, მამაკაცი მთვარის სუნთქვაში, ქალი-მზისაში და ბავშვი იქნება მდედრობითი.

სხვა კომბინაციების დროს, თუ კაციც და ქალიც არიან მზის სუნთქვაში-ბავშვი იქნება მამრობითი სქესის, მაგრამ უემინისტური. წინააღმდეგ შემთხვევაში იქნება მდედრობითი სქესის და მამაკაცური.

## ილუმინაცია დასკვნა

შენ ხარ სამყაროს გეომეტრიული და მათემატიკური ცენტრი. შენ - ცენტრი, ხოლო რადიუსი იკარგება უსასრულობაში. იმის მაგივრად, რომ სდიო საგნებს, უბრძანე მათ გეახლონ შენ. შენ ხარ მბრძანებელი შენს სამყაროში. ისურვე, გამოხატე ნება, განკარგე მოთხოვე, ბრძანე.

ეს ღმერთის გამოცანაა - არსებობა ყველგან, ყოველთვის და ერთდროულად.

იმ დროს, როდესაც შენ ახდენ რეალიზებას სრულიად შეგნებულად, ხდები სამყაროს ცენტრი, როგორც კი ამას შეიგნებ და გაითავისებ, უკვე ხარ სამყაროს ცენტრი.

შენში ვლინდება ცენტრების ცენტრი, ან შენ ვლინდები მასში. შენ დაჯილდოვებული ხარ უღიადესი ძალებით და შენი პოტენციური შესაძლებლობები უსაზღვროა.

შენ დაკავშირებული ხარ ყველაფერთან, მიზიდულობით და განზიდულობით, როგორც თბობა თავისი ქსელის შუაში და გრძნობ ყველაფერს ყოველი მხრიდან და არეგულირებ ძალების წონასწორობას.

იმუშავე, იყავი საზრიანი, განავითარე და გააძლიერე რეალიზაცია - „მე ვარ სამყაროს ცენტრი“ - ეს ერთობაა.

ძალაუფლება, რწმენა, ამ ცოდნის მიმდევრობა, ამის რეალიზება, ესაა ჭეშმარიტება, მისი გააზრებული შემეცნება სიბრძნეა. ყოველთვის გაიაზრე, რომ ხარ სამყაროს ცენტრი. „მე“-ს, „მე ვარ“-არის ღირსების დიდება, პასუხი გამოცანაზე - მარტივი რთულში.

თვითრეალიზება. პასუხი დიდ დოგმატზე „შეიცანი სასკეთარი თავი“, „ღმერთი არის უკვდავი ადამიანი, ადამიანი არის მოკვდავი ღმერთი“.

შენ არ მოძრაობ, როცა სეირნობ ან ჯირითობ, გარემო მოძრაობს წონასწორობის კანონით, მუდმივი დადებითი და უარყოფითი პროპორციებით, რომლის სახელიცაა - „მოძრაობა“. შენი გამოვლენა ხდება გრძნობების გარდაქმნით გამოხატულებაში.

ეს მაგიაა, ეს სასწაულია. მე ვარ ის, რაც ვარ...

გამოფხიზლდი, გააზილუე თვალები, ადექი, გონზე-მოდი-გაიაზრე „მე“-ს „მე ვარ“-ს „მე ვარ მე“, მოახდინე საკუთარი გონისა და კოსმიური გონის შერწყმა.

მიკროკოსმოსი, მდებარე მაკროკოსმოსის გარსზე. საიდუმლო



ლალისა მკირეში და მკირესი ღიადში.

„ხეში ხახელია-მე, ხეში ხახელია-მრავლობითი, მე ვარ ყველაფერი და ვარ ყველაფრის ნაწილი.“

როცა „მეს“- შეგრძნება იზრდება, ეს თვითცენტრიზმია - ეგოს გაზრდა და გახვითარება.

როდესაც მომენტში ხდება პიროვნების აღვსება, კმაყოფილება, მაგრამ კახიხის შესაბამისად - მსგავსი იზიდავს მსგავსს - უკმაყოფილებელი „მეს“ ზრდა, მიადევს წარმოუდგენელ მასშტაბებს. სხეულის ძველების შემდეგ, „ეგო“ იწეებს გარდაქმნას და ვიბრაციის კახით იკავებს ბევრად მეტ ადგილს, ვიდრე სხეული, ეს არის გაფართოებული აურის გარეთ გასვლა, ის წარმოქმნის იმას, რასაც ხელდასმულები ხელავენ, დანარჩენები კი აღიქვამენ, როგორც ინდივიდუალიზმს. ამ დინამიური ინდივიდის „ეგო“ შთანთქავს დანარჩენებისას, მკირე „ეგოებს“ და ამ გზით ვრცელდება უფრო შორს, ეს არის ღიდერებისა და ხელმძღვანელების ეგო და მისი ცალკეული ვიბრაცია იგრძნობა ბრბოს სახით, მომართული მასზე ზღვის, ან სიმპატიის მეშვეობით.

თავიდან „მე“-„ეგო“ სხეულში ცოტაა, ეს იოტაა, ნაპერწკალია, რომელიც ძლიერდება ვარჯიშებით, ან შთაბეჭდილებების მიღებით და მათთან ბრძოლით, მათი გამოვლინებებად გარდაქმნისათვის, ინფორმაციის გამტარი არხების გაწმენდით, იმ გზების გახსნით, რომლებზეც ჩნდება გზავნილი:

„მე აქ ვარ. მე მთლიანის ნაწილი ვარ. მე შემაქვს ხეში წილი შემოქმედებაში“

სხვა ამ არხები ბოლომდე არ გაიხსნება და გაიწმინდება, მანამდე ეს ნაპერწკალი „მე“ რჩება შიგნით და სხეულის შიდა ნაწილი ითვლება მის გარესად, ამ დროს რაც სხეულის გარეთაა იმყოფება შორს - ესაა ეგოს გახვითარების პირველი საფეხური. მეორე არის აღვსება, ვარჯიშებით და გახვითარებით ეგო იზრდება და აღწევს საზღვრებს სხეულის მოცემულობით, ეგო იმყოფება ერთობაში, სრულ შესაბამისობაში. მარცვალი იზრდება მისი სამყოფელის წიშლებამდე, ეგო აქვებს ტერტელს „მიირთვიო პური, ის ხეში სხეულია, შესვით ღვინო - ის ხეში ხახელია“

ეგო იერცობა და სცდება სხეულის საზღვრებს, ის ხდება გარე გარსი, მაშინ სხეული წარმოადგენს მარცვალს შიგნით, ეს უკედავებაა, ღმერთებისგანა. ეგოეუფლება ისეთ რამეებს, რომლებიც გაუგონარი და წარმოუდგენელია არახელდასხმულთათვის - ეს არის მასწავლებელთა და მხსნელთა საფეხური (დონე), - ორიენტირებული, დედამიწაზე არსებული ერების და რასების კარმის გამოსხნაზე.

ესეთი ეგო ფიქრობს, გრძნობს და მოქმედებს სხვა ეგოების მეშვეობით, რომლებიც გაერთიანებულია მისი ზემოქმედების არეალში. ის მათზეა და ყოველთვის ითავისებს, გარდაქმნის და გამოხატავს მათი მეშვეობით საგულდაგულოდ დაკვირვების სიბრძნეს, სწორი ინტერპრეტაციით და პრაქტიკული მიდგომით.

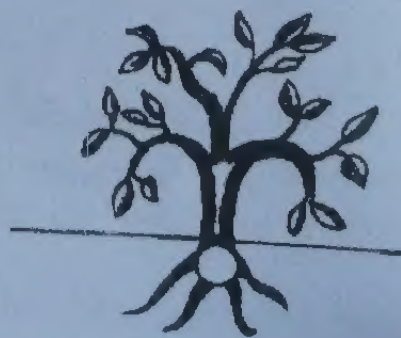
ის აზროვნებს გარედან, ამიტომ ის შეიგრძნობს და მოქმედებს. ის თითქოს დაკავშირებული სხვებთან უხილავი ძაფებით, აზროვნებს აბსტრაქტულ სივრცეში, არა თავში, არამედ 30 ან 40 გრადუსით ზემოთ. შეგრძნების, აზროვნების და ნების გამომხატველი პროცესი მოცემულია სივრცეში ფიზიკურ სხეულთან, რომელიც განიხილება, როგორც ფესვი, ემბრიონი - „მე ვარ ვაზი, შენ - ტოტები“

შეგრძნების, აზროვნების და ნების გამომხატველი პროცესი მიდის სხეულის ზევით სრული გონით, ირგვლივ გავრცელებული ერთიანი „მეს“ ძალისხმევით, იდეალურის და ზესულისერის განმჭვრეტის არის გზა

„მე და მამა ერთნი ვართ“.

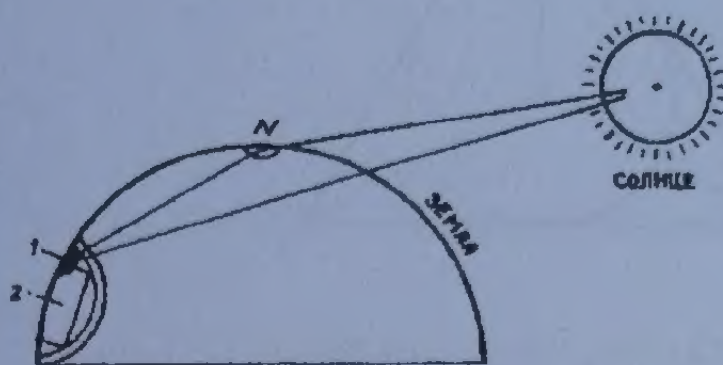
განვითარებული გონი და ეგო, ადამიანებში არჩევს განვითარების სტადიებს და ყოფს მათ : მეზობლებად, მეგობრებად, ერთგულ მეგობრებად, მათი შინაგანი არსის მიხედვით, რაც არ გამოეპარება ყოვლისმხედველ თვალს. ნამდვილი მეგობრები ბადებენ სინათლეს, სიფხიზლეს, განათებულ გზას.

მაგიური პროექცია





233



Вид сбоку  
N — северный полюс  
S — южный полюс

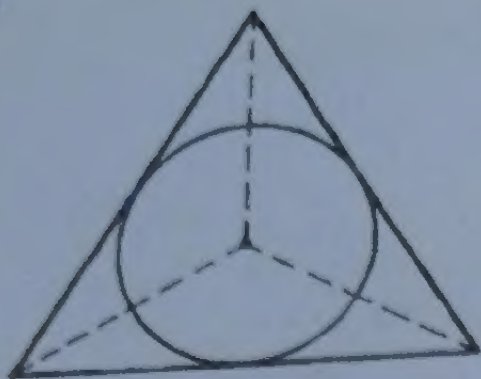


## Магический круг и алтарь



86.

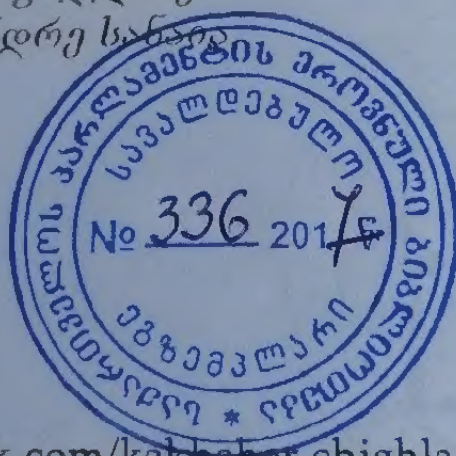
6<sup>2</sup>/665



პროექციის კონცენტრირების წერტილი...

კონტ ვალევსკი შეგნებულად არ ამთავრებს ხელნაწერს, მხოლოდ  
მისთვის ცნობილი მიზეზების გამო...

თარგმანო: კახაბერ ჭიღლაძე  
ალექსანდრე სანაძე



კონტაქტი:

<https://www.facebook.com/kakhaber.chighladze>

tel: 00995-551497007

mail: baskuti@yahoo.es

კახაბერ ჭიღლაძე



K310.190  
3



ISBN 978-9941-9509-9-5



9 789941 950995